

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
UNIVERSIDAD NACIONAL
SISTEMA DE ESTUDIOS DE POSGRADO

**"DESDE MI CUERPO" UN MODELO PARA
ABORDAR LA VIOLENCIA CONTRA LAS
MUJERES A TRAVÉS DE LA DANZA**

Trabajo Final de Investigación aplicada sometido a la
consideración de la Comisión del Programa de Estudios de
Posgrado en Estudios de la Mujer para optar al grado de
Magister en Violencia Intrafamiliar y de Género

PATRICIA OLIVA BARBOZA

305.4

O-48d

Universidad Rodrigo Facio Costa Rica

2008

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
UNIVERSIDAD NACIONAL
SISTEMA DE ESTUDIOS DE POSGRADO

**“DESDE MI CUERPO” UN MODELO PARA ABORDAR LA VIOLENCIA
CONTRA LAS MUJERES A TRAVÉS DE LA DANZA**

Trabajo Final de investigación aplicada sometido a la consideración de la
Comisión del Programa de Estudios de Posgrado en Estudios de la Mujer
para optar por al grado de Magister en Violencia Intrafamiliar
y de Género

PATRICIA OLIVA BARBOZA



Ciudad Universitaria Rodrigo Facio, Costa Rica

2008



305.4
O-48d

FI-16524

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
UNIVERSIDAD NACIONAL
SISTEMA DE ESTUDIOS DE POSGRADO

"DESDE MI CUERPO" UN MODELO PARA ABORDAR LA VIOLENCIA
CONTRA LAS MUJERES A TRAVÉS DE LA DANZA

**BIBLIOTECA
FAC. FILOSOFÍA Y LETRAS**

Trabajo Final de investigación aplicada sometido a la consideración de la Comisión del Programa de Estudios de Posgrado en Estudios de la Familia para optar por el grado de Magister en Violencia Intrafamiliar y de Género



PATRICIA OLIVA BARBOZA

Ciudad Universitaria Rodrigo Facio, Costa Rica

8008



Agradecimientos

A mi Tía Mireya por quien conocí la danza; porque me inspiró su presencia y también su ausencia, pero sobre todo porque guió mi idea, me acompañó y estuvo sentada conmigo en mi mesa de trabajo cada día.....

A mi familia...Nada de lo que hago tendría ningún sentido sin ella, sobre todo a mi mamá que me ha inspirado siempre, a mi papá, hermanas y a Ale

A Koki, gracias por estar siempre conmigo, ya casi termino de estudiar para que tengamos más tiempo para los dos, pero no prometo nada...

A las chicas de la OFIM de Goicoechea: Aylin, Fanella, Cristina y en especial a Gabriela por su interés y disponibilidad, y por supuesto al grupo de mujeres que compartieron conmigo esta experiencia

A otras personas que me apoyaron: como Tía Ligia, Ana Quirce, Gracias por los detalles, a Anna Arroba, porque mi conexión con el tema del cuerpo se dio en su curso y ahora como lectora, el toque final para que se concretara.

***A nosotras....a nuestros cuerpos....que solo nosotras
mismas podemos recuperar....***

Signatura

Código de Barras

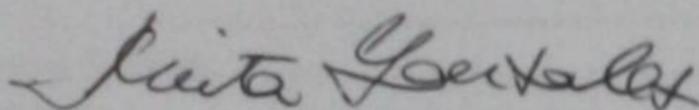


Devuelva este libro en la última
fecha indicada

BIBLIOTECA ESPECIALIZADA
FACULTAD DE FILOSOFIA Y LETRAS
UNIVERSIDAD NACIONAL
DEVOLVER EL:
RECIBIDO
19 JUN. 2012 *
[Handwritten signature]

BIBLIOTECA ESPECIALIZADA
FACULTAD DE FILOSOFIA Y LETRAS
UNIVERSIDAD NACIONAL
04 OCT 2016
RECIBIDO
DEVOLVER EL:
HPCW

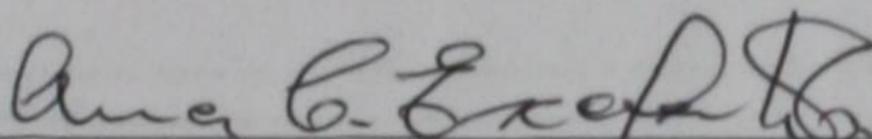
“Este trabajo final de Investigación aplicada fue aceptado por la Comisión del Programa de Estudios de Posgrado en Estudios de la Mujer de la Universidad de Costa Rica y la Universidad Nacional, como requisito parcial para optar al grado de Magíster en Violencia Intrafamiliar y de Género.”



Dra. Mirta González Suárez

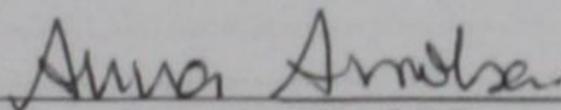
Representante de la Decana

Sistema de Estudios de Posgrado



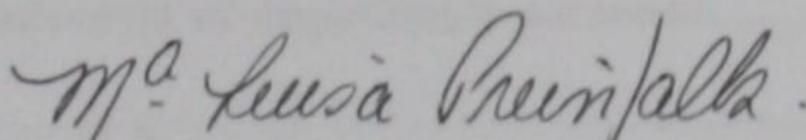
Ana Cecilia Escalante Herrera, M.Sc

Profesora Guía



Anna Arroba, M.Sc

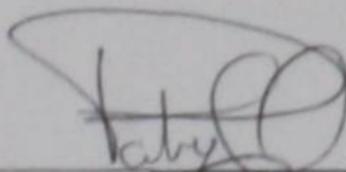
Lectora



M.Sc. Maria Luisa Preinfalk Fernández, M.Sc

Representante de la Directora

Programa de Posgrado en Estudios de la Mujer



Patricia Oliva

Sustentante

Índice General

Agradecimientos.....	ii
Hoja de aprobación.....	iii
Índice General.....	iv
Resumen.....	v
Índice de cuadros y tablas.....	vi
Índice de diagramas.....	vii

I PARTE.

I. Introducción.....	1
II. Objetivos.....	3
i. Objetivo General.....	3
ii. Objetivos específicos.....	3
III. Planteamiento del problema.....	4
IV. Justificación.....	5
V. Antecedentes.....	8
i. Casa Passagem.....	9
ii. Mulher Vida. Brasil.....	10
iii. La Danza como alternativa terapéutica.....	10
iv. Algunas alternativas de danza terapia en la actualidad.....	13
v. Bajo la perspectiva de mi experiencia personal.....	16
VI. Marco teórico.....	22
i. Antecedentes históricos del control y la expropiación del cuerpo femenino.....	24
ii. Especialización.....	29
iii. Mujer y Maternidad.....	32
iv. Mujer y sexualidad.....	35
v. Efectos.....	38

II PARTE.

VII. Fundamentos Teóricos de la Experiencia.....	43
i. Supuestos.....	46
ii. Metodología de la investigación: aplicación y resultados.....	57
iii. Descripción y resultados de la aplicación.....	63
iv. Análisis General de Resultados.....	87
VIII. Conclusiones.....	102

IX. Recomendaciones..... 111

X. Bibliografía. 113

Resumen.

En el marco de la violencia contra las mujeres, ésta propuesta se concentra en la expropiación y control del cuerpo femenino y ¡cómo esto ha desencadenado la anulación o deformación de la sexualidad femenina!, lo que ocasiona una pérdida absoluta del control sobre el cuerpo, y repercute en el desarrollo de manifestaciones de violencia contra las mujeres. Aunque han sido muchas las formas como el cuerpo de la mujer ha sido cosificado y violentado, no existen muchas opciones para revertir esa sensación, la danza sin embargo ofrece una lectura distinta y novedosa hacia nuestros cuerpos y la presente propuesta plantea un Modelo para abordar la violencia a través de la danza, pero a partir de la Apropiación y control de nuestros cuerpos.

Esta investigación aplicada tiene la intención de responder preguntas como: ¿Puede la danza ser una opción que nos permita recuperar el control y apropiarnos de nuestro cuerpo? ¿El proceso de adueñarnos de nuestro cuerpo facilita el empoderamiento frente a situaciones de violencia?

Índice de cuadros y tablas.

1. Cuadro 1: Línea del tiempo Grupo de Mujeres Danza Luna.....Pág.21
2. Tabla 1: Resumen de Actividades.....Pág.61
4. Tabla 2: Calendario de Talleres.....Pág.66
5. Tabla 3: Perfil de las participantes.....Pág.78

Índice de diagramas

I. Introducción

1. Diagrama 1: Reflejo de la violencia y las sensaciones placenteras en el cuerpo y el empoderamiento.....	Pág.49
--	--------

I. Introducción

La base del patriarcado y la dominación de la mujer se han concentrado en el cuerpo femenino, en la expropiación y control del cuerpo de las mujeres sea por su función impuesta de reproducción, o para ser utilizado como objeto de placer. La sociedad durante miles de años ha oprimido y violentado a la mujer, al adueñarse de su cuerpo.

Tras un intento por buscar las raíces de la dominación y de la violencia contra las mujeres, la autora Gerda Lerner llega a una de sus conclusiones más valiosas en relación a los posibles tipos de causas de la misma:

“Me quedé desconcertada cuando averigüé que las evidencias históricas relacionadas con las mujeres carecían casi de sentido si las juzgaba con los criterios tradicionales. Al cabo de un tiempo empecé a comprender que debería centrarme más en el tema del control de la sexualidad femenina y la procreación que en las cuestiones económicas de rigor, así que comencé a indagar las causas y consecuencias del control sexual”¹

Y aún más preciso, Lerner señala:

“La apropiación por parte de los hombres de la capacidad sexual y reproductiva de las mujeres ocurrió antes de la formación de la propiedad privada y de la sociedad de clases. Su uso como mercancía está de hecho en la base de la propiedad privada”^{IBID}

¹

¹ LERNER, Gerda. *La creación del Patriarcado*. Traducción castellana de Mónico Tusell. Barcelona, Editorial Crítica, 1986; pág.25

La opresión de la mujer gira alrededor de su cuerpo, el significado de "mujer" se reduce a "cuerpo", pero además a un cuerpo que no le pertenece, un cuerpo para otros, un cuerpo que no es suyo, sino puesto al beneficio de una sociedad.

La forma como se ha manifestado la expropiación del cuerpo femenino en violencia contra las mujeres se reviste de varias figuras, la sexualidad femenina es una de ellas; la maternidad, que de alguna forma se relaciona con la sexualidad escindida, es otra y por último los cánones de belleza femeninos que se han exigido socialmente. Las tres figuras convertidas en estereotipos y patrones femeninos para el beneficio de la sociedad patriarcal, en perjuicio del cuerpo femenino, de su placer y sexualidad.

Algunas de las preguntas iniciales que giran alrededor de este tema son: ¿Cómo nos ha afectado la expropiación y el control que ha existido sobre nuestros cuerpos y mentes durante años? ¿Cómo afectan las falsas imágenes construidas de nuestro cuerpo en el plano físico y emocional en situaciones de violencia vividas? ¿Cómo reinvertir ese sentido de "cuerpo para otros" e incorporarlo en el proceso de empoderamiento frente a las situaciones de violencia? ¿Cómo apropiarnos de nuestro cuerpo?; ¿Cómo podemos dar una lectura diferente a nuestros cuerpos y mentes para brindar nuevas sensaciones y alivianarnos de mandatos patriarcales?

En el marco de la violencia contra las mujeres, esta propuesta se concentra en la expropiación y control del cuerpo femenino y cómo esto ha desencadenado la anulación o deformación de la sexualidad femenina, lo que ocasiona una pérdida absoluta del control sobre el cuerpo, y repercute en el desarrollo de manifestaciones de violencia contra las mujeres.

II. Objetivos

i. Objetivo General.

Determinar si la danza constituye una opción para abordar la violencia contra las mujeres, a partir de la apropiación y control del cuerpo, facilitando el proceso de empoderamiento frente a una situación de violencia.

ii. Objetivos específicos.

- a.** Compartir este modelo con el Grupo de Apoyo de la Oficina de la Mujer de Goicoechea, Guadalupe y replicar la experiencia con otros grupos de mujeres que han vivido o viven situaciones de violencia.
- b.** Explorar el grado de impacto y de empoderamiento que un modelo de este tipo puede generar en las mujeres que se encuentren en situaciones de violencia.

- c. Complementar y aportar algunos conceptos teóricos sobre expropiación y sexualidad que han surgido a través de mi vivencia en la danza y que facilitarán la reconstrucción de la experiencia.

III. Planteamiento del problema.

Los cuestionamientos a indagar mediante esta propuesta son:

- i. **¿Puede la danza ser una opción para que las mujeres que sufren o han sufrido violencia recuperen el control sobre su cuerpo?**
- ii. **¿El proceso de adueñarnos de nuestro cuerpo facilita el empoderamiento frente a situaciones de violencia?**
- iii. **¿Puede la danza recrear una nueva imagen de nuestros cuerpos maltratados, expropiados y anulados para devolver ese sentido de pertenencia y control?**

IV. Justificación.

Han sido muchas y de muy variadas formas las agresiones sobre el cuerpo de las mujeres, sobre un cuerpo objeto de manifestaciones de violencia impensables como resultado de la expropiación. Combatir este flagelo a través de la danza, dándole al cuerpo sensaciones placenteras mediante movimientos, música y rutinas en un espacio distinto, es en resumen el sentido de la experiencia desarrollada y la esencia de esta propuesta.

Todas las mujeres independientemente de su condición social, edad o raza, hemos sido oprimidas, algunas de forma más violenta que otras, pero en común hemos sido oprimidas a través del control de nuestros cuerpos, teniendo consecuentemente la experiencia de la agresión, la anulación o la cosificación en alguna medida.

Para apoyar esta idea se describe el concepto de opresión según la autora Marion Young.

*"En términos generales, toda la gente oprimida sufre alguna limitación en sus facultades para desarrollar y ejercer sus capacidades y expresar sus necesidades, pensamientos y sentimientos"*².

²MARION Young, *Iris. La Justicia y la Política de la Diferencia. Capítulo II Las Cinco Caras de la Oposición* Madrid, Ediciones Cátedra, 1990; pág.7

Al quedar implícito en la afirmación antes citada que cualquier forma de opresión a la que es sometida cualquier persona limita sus facultades para ejercer capacidades y expresar necesidades, la propuesta desarrollada podría aplicarse entonces a cualquier persona o grupo de personas que hayan vivido situaciones de violencia.

Si consideramos que todas las mujeres en alguna forma hemos sido limitadas en nuestra capacidad de expresarnos, esto reafirma que todas hemos sido de alguna manera oprimidas. Poder entonces evaluar el impacto de la danza en el proceso de empoderamiento de mujeres que han sufrido o sufren violencia, significa un valor agregado para identificar los beneficios que esta herramienta podría brindar en el proceso de recuperación.

El desarrollo de la capacidad de expresión, tal y como se detallará en la sección correspondiente a la reconstrucción de la experiencia, es sin duda uno de los beneficios más evidentes de la danza, como el arte que genera sensaciones corporales placenteras, al permitir a la mujer "expresarse a través del cuerpo".

Esta percepción de sensaciones placenteras a través del cuerpo, interioriza de alguna manera la sensación de pertenencia y control del mismo.

Frente al silencio y la negación de nuestras sensaciones, frente al miedo como elemento controlador que minimiza la existencia y el bienestar de la persona agredida, la danza ofrece una ventana para expresarse y una forma de recuperar el concepto correcto del cuerpo a través de un espacio para alivianarlo. Por medio de una experiencia grupal y voluntaria, la danza permite compartir sensaciones a través de nuestros propios cuerpos

Es importante reconocer que toda mujer como tal, enfrenta el riesgo de sufrir algún tipo de opresión. Lo importante es saber que responde a una construcción cultural y no a una condición innata, citando de nuevo a Young:

“La opresión designa las desventajas e injusticias que sufre alguna gente no porque un poder tiránico la coaccione, sino por las prácticas cotidianas de una bien intencionada sociedad liberal”.³

Young señala que la opresión tiene condiciones variables y temporales y que está sujeta a características propias de cada grupo oprimido, pero no podemos sentirnos ajenas a la opresión sólo porque hasta hoy no hemos sido oprimidas. Puede ser que en algún momento de nuestra vida seamos parte de un grupo oprimido:

“Las diferencias de grupo atraviesan las vidas individuales en una multiplicidad de modos, que esto puede implicar privilegio y opresión para la misma persona en relación con diferentes aspectos de su vida”⁴

³MARION Young, *Iris. La Justicia y la Política de la Diferencia. Capítulo II Las Cinco Caras de la Opresión* Madrid, Ediciones Cátedra, 1990; pág. 72.

⁴ MARION Young, *Iris. La Justicia y la Política de la Diferencia. Capítulo II Las Cinco Caras de la Opresión* Madrid, Ediciones Cátedra, 1990; págs. 74-75.

V. Antecedentes.

En mis esfuerzos por buscar en la danza una razón y una opción de recuperación para mujeres, descubrí que existen algunas iniciativas fuera del país tales como el psicodrama y la danza como complemento o actividad alternativa para casos de niños, niñas, adolescentes o mujeres que han sido sobrevivientes de abuso sexual. El autor Warburton y la autora Camacho de la Cruz señalan al psicodrama como parte importante en sus propuestas de recuperación:

El arte, el teatro y la música empleados como medios de expresión de las experiencias y de los sentimientos asociados a ellas, se consideran también como técnicas valiosas, que permiten al niño enfrentarse con su sufrimiento en forma menos directa. Pueden utilizarse a diferentes niveles, desde una experiencia relativamente superficial, pero divertida y sana, hasta la catarsis más profunda que transforma la vida, en que el uso de este medio tan expresivo puede dar paso a la expresión, la cicatrización y el descubrimiento de sí mismos".⁵

La opinión de los autores apoya el planteamiento de las artes como un medio alternativo que permite la expresión de sentimientos en una forma menos dolorosa, casi imperceptible para el individuo en una primera instancia. Considerando esta alternativa, se podría identificar en el teatro y la danza dos herramientas útiles en el proceso de recuperación del cuerpo y la autoestima, para quienes han vivido situaciones de violencia.

⁵ **WARBURTON, JANE; CAMACHO DE LA CRUZ, MARIA TERESA.** *Criterios para la prevención y la recuperación psico-social de los niños víctimas de la explotación sexual comercial.* 1996. pág.33

A continuación se muestran como ejemplo algunos de los proyectos desarrollados a nivel internacional, que utilizan alguna variación de las artes como medio alternativo de recuperación para estas personas.

i. Casa Passagem

El Proyecto Casa Passagem, que nace en Brasil en 1989 como respuesta al crecimiento de la problemática social, económica y política de la sociedad brasileña, es un vivo ejemplo de la utilización del teatro como un medio alternativo de recuperación para situaciones de violencia y apoya con su experiencia lo indicado por los autores Warburton y Camacho de la Cruz en lo referente a las artes como medio de expresión y herramienta de recuperación.

Casa Passagem se ubica claramente como un proyecto para rescatar niñas adolescentes de las calles, con el objetivo de fortalecer y ampliar la percepción de la mujer en lo referente a persona e individuo, dotada de conciencia y autonomía, capaz de construir su propia historia de vida. La metodología del proyecto se divide en cuatro fases, una de las cuales incluye claramente la utilización de las artes como abordaje:

*"Habilitar la transmisión de la información a través de la acción cultural: teatro, periódicos, danza, paseos, videos educativos, clips en televisores locales y foros de discusión. Uno de los principales instrumentos de transmisión de la información es el Grupo de Teatro de la Casa de Passagem. A través del teatro se abordan directamente y de forma dramática las vivencias de las adolescentes"*⁶

ii. Mulher Vida. Brasil

En Brasil el colectivo "Mulher Vida", otro proyecto creado en 1990 con el objetivo de luchar contra la violencia doméstica y sexual, utiliza las artes como parte de su metodología en el tratamiento y recuperación de las chicas: *"Trabajamos en grupos, con técnicas de presentación, experiencias vitales, relajación, dinámicas de grupo y actividades mixtas, talleres de pintura, marionetas, teatro, dibujo, modelado, etc. Actualmente contamos con una casa que ofrece apoyo a las chicas que desean escapar de su hogar, con apoyo psicológico individual, formación profesional, cursos de inglés, español, mecanografía, ordenadores, cocina industrial, producción artesanal de serigrafía en color, pintura sobre tejidos, así como corte y confección. También contamos con un grupo de danza cultural africano y teatro"*.⁷

iii. La Danza como alternativa terapéutica.

⁶ WARBURTON, JANE; CAMACHO DE LA CRUZ, MARIA TERESA. *Criterios para la prevención y la recuperación psico-social de los niños víctimas de la explotación sexual comercial*. LUGAR, EDITORIAL, 1996; pág.89.

⁷ WARBURTON, JANE; CAMACHO DE LA CRUZ, MARIA TERESA. *Criterios para la prevención y la recuperación psico-social de los niños víctimas de la explotación sexual comercial*. LUGAR, EDITORIAL, 1996; pág.67.

Para el año de 1996 en Colombia, María Helena Restrepo propone más específicamente la danza como una alternativa terapéutica y destaca la relación de la danza terapia con el psicoanálisis, la psiquiatría, la psicología y las disciplinas de la salud mental. La autora describe una breve reseña histórica de la danza y sus primeros aportes como terapia:

Alrededor de 1940, Marian Chace, una bailarina cuyo interés y entrenamiento se dirigían, según sus palabras, hacia "una forma de comunicar y desarrollar autoconciencia", fue invitada al Hospital de Saint Elizabeth (ya conocido en el medio por ser uno de los sitios donde Moreno desarrolló el psicodrama), para trabajar con pacientes crónicos e institucionalizados. Esa experiencia abrió el camino para el inicio de la danza terapia en situaciones clínicas. En la costa oeste de Estados Unidos, Trudy Schoop, Blance Evan, Mary Whitehouse y Lilian Espenak, fueron introduciendo el trabajo corporal en situaciones clínicas con pacientes no tan severos. En 1964 se reunieron por primera vez para intercambiar experiencias y decidieron formar la Asociación Americana de Danza terapia, entidad que en los años setenta creó una escuela de formación en la especialidad. En 1979 la ADTA definió la danza terapia como "el uso psicoterapéutico del movimiento con el fin de desarrollar y promover la integración y el bienestar emocional y físico de la persona"⁸

Restrepo menciona la expresión y el concepto de integración cuerpo-mente como uno de los aportes de la danza. La autora señala la capacidad de desarrollar la técnica de lectura en el cuerpo a través de posiciones y movimientos corporales, lo que hace muy específico su aprendizaje para especializarse en el lenguaje corporal y su relación con malestares específicos. Estas técnicas se han desarrollado en los

⁸ RESTREPO, MARÍA HELENA. *Danzaterapia. Una alternativa terapéutica. Asociación Colombiana para la defensa del menor maltratado, ACDMM; 1996, pág.15.*

Estados Unidos así como las alternativas académicas para formar "danza terapeutas" que parece ir en esa misma dirección.

Así pues, la utilización de la danza se ha relacionado con el desarrollo de sensaciones propias, posibilidad de compartir espacios, en darle otros nombres y significados a nuestros cuerpos, más que en utilizar los movimientos corporales como vehículo para análisis médicos.

Mucho antes en la historia, para 1845 siempre en los Estados Unidos, existen evidencias de cómo la danza moderna impacta en la salud mental y física de muchas mujeres. En el libro "Así bailaron" de Elizabeth Kendall se relata el nacimiento de la danza y su relación con la emancipación de las mujeres en los Estados Unidos, se menciona a Ruth Emma Hull, quien estudió medicina tratando de buscar cura para ella misma y para muchas mujeres que sufrían sus mismos males. Más tarde sería la madre de Ruth St. Denis quien junto con Isadora Duncan se convierte en las pioneras de la danza moderna contemporánea:

"Emma estudia un tratado sobre la salud femenina en 1871, escrito por Catherine Esther Beecher, en el que hablaba de un deterioro terrible de la salud femenina en Estados Unidos, que ocasionaba sufrimientos (condiciones nerviosas, desórdenes pélvicos, dolores de cabeza etc.), molestias que en la época eran achacadas como resultado de aquellas mujeres que aspiraban a mejorar intelectualmente. En un sentido la danza moderna estadounidense surgió de las ideas ansiosas de las mujeres de fines de siglo XX y su

búsqueda de cura a tantas molestias. Los cambios de hábitos en la higiene y el vestido les generó otras ideas, de cómo las mujeres podían ser corregidas de esa vida de apariencia artificial y de sus distintos problemas nerviosos. Algunas de estas ideas se conectaron directamente con el arte y autoexpresión: en especial un nuevo sistema pseudo-espiritual de ejercicios llamado Delsarte del cual Ruth St. Denis hija de Emma, logra un nuevo arte "la danza expresiva" Que da origen a la danza moderna contemporánea.⁹

iv. Algunas alternativas de danza terapia en la actualidad.



En la actualidad existe la práctica de la danza terapia en muchos países. Si se realiza una búsqueda a través de internet, aparecen grupos y asociaciones dedicadas a esta actividad, cuyos sitios electrónicos definen la danza terapia como:

"El uso psicoterapéutico del movimiento dentro de un proceso que persigue la integración psicofísica (cuerpo-mente) del individuo".

(*<http://www.danzamovimientoterapia.com/?sec=3>)

Las alternativas presentadas en este sitio se caracterizan por el uso que se hace del medio y proceso artístico (en este caso la danza y el movimiento) para ayudar a solventar los conflictos emocionales o psicológicos de las personas, bajo la premisa básica de que: "Todo movimiento corporal puede llevar a su vez a cambios en la psyche, promoviendo la salud y el crecimiento personal".

⁹ ORTIZ, Alejandra. Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Danza. Heredia, Costa Rica, Universidad Nacional; 2002; págs. 3-4.

Por otra parte, en el sitio <http://proyecto-cas.iespana.es/document/rev02a.htm>, se señalan diversos usos para la danza como herramienta terapéutica, tales como los que indica Margarita Gómez Pérez en el artículo "***La danza terapéutica como una opción y herramienta de trabajo en educación especial***", que aparece en el sitio:

"El uso terapéutico del movimiento puede utilizarse para personas que requieran servicios especiales a causa de:

- *Desórdenes de conducta.*
- *Personas con problemas físico emocionales, neurológicos o de integración social.*
- *Discapacidades como: minusválidos, invidentes, audición limitada, síndrome de Down, lesión cerebral motora, problemas de aprendizaje, discapacidad intelectual, discapacidad motora-gruesa y sensorial.*
- *Aprendizaje de percepciones y/o problemas físicos.*
- *Tercera Edad. Discapacitados y capacitados"*.

Otro concepto relacionado con la danza como terapia, que se puede rescatar, es el que aparece en el blog: <http://cbucheli.spaces.live.com/blog/cns!>, en el cual se define el concepto Danza / movimiento terapia de la siguiente manera:

"...es el uso psicoterapéutico del movimiento en un proceso que promueve la integración física, emocional, cognitiva y social del individuo". Definición del American Dance Terapia Asociación. ADTA. Es así una forma de psicoterapia que usa el movimiento expresivo como vehículo a través del cual, un individuo puede comprometerse en un proceso de integración y crecimiento. Los danza /movimiento-terapeutas trabajan con individuos que tienen problemas sociales, emocionales, cognitivos o físicos. Sus áreas de trabajo son los hospitales psiquiátricos, clínicas, atención de día, centros comunitarios de salud mental, escuelas especializadas y centros correctivos.

ADTA es la sociedad americana de danza/ movimiento terapia, fundada en 1966 sin fines de lucro. A su vez la Asociación mantiene un registro de danza-terapeutas, sostiene un congreso anual, seminarios, workshops y un Comité Internacional que agrupa 26 países". (<https://cbucheli.spaceslive.com>)

Comparando los objetivos o principios teóricos de cada alternativa anterior, se puede resumir que comparten desde luego una esencia terapéutica que responde a una cura o a una forma de aliviar la enfermedad física, además no se dirigen específicamente a mujeres.

La diferencia de la propuesta presentada en este trabajo, se centra en que no tiene una base terapéutica ni patológica, no alude a una enfermedad, más bien pretende aliviar una población que ha sido tocada por la violencia, pretende abordar la violencia contra las mujeres, haciendo énfasis en la expropiación de los cuerpos, como manifestación producto de esa violencia.

Es interesante cómo la danza terapia se ha utilizado para sanar y curar las dolencias físicas, y es un asunto rescatable ya que se enmarca dentro de la medicina alternativa, sin embargo esta propuesta corresponde un modelo de abordaje integral y con un enfoque de género.

v. Bajo la perspectiva de mi experiencia personal.

Antes de leer el libro "Así bailaron" al que hago referencia en el punto anterior, desconocía por completo la relación que existía entre los inicios históricos de la danza moderna con la salud de las mujeres, pues sólo conocía del surgimiento de la danza moderna basado en la necesidad de romper con lo estéticamente perfecto y preciso del ballet y con el fin de expresarse más libremente. De acuerdo a la cita anterior, Ruth St. Denis logra en el nuevo arte de la danza expresiva, hoy la danza moderna, un arte que pretende curar de alguna forma los "problemas nerviosos" de las mujeres de la época y romper con las exigencias artificiales que hasta hoy día se nos imponen a las mujeres.

Esta visualización de la danza como terapia de sanidad interior, me lleva a comprender aún más los resultados de las experiencias personales que he tenido con grupos de mujeres que han experimentado tipos de violencia, algunas de las cuales se comparten a continuación.

a. Proyecto para la erradicación de la explotación sexual comercial de niñas, niños y adolescentes OIT-IPEC

Dentro del marco del proyecto para la erradicación de la explotación sexual comercial de niñas, niños y adolescentes (en adelante E.S.C) promovido por la OIT-IPEC en el año 2005, tuve la experiencia de contribuir con la realización de un par de talleres de danza dentro del programa. Debido a los resultados percibidos por la reacción de las y los participantes y el potencial que podría tener en otros programas, bien vale la pena rescatarlo brevemente.

De acuerdo al equipo de trabajo que tenía más de dos años de dar seguimientos a las sobrevivientes de E.S.C, fue sorprendente la respuesta y el interés de las chicas y algunos de los chicos que pertenecían al programa.

El proyecto incluía una serie de acciones formativas y de entretenimiento, en muchas de estas otras actividades organizadas por el equipo de trabajo hacia las cuales las chicas y los chicos se mostraban apáticas(os) y sin interés, caso contrario al de los talleres de danza que eran más bien esperados por las chicas. Esta experiencia me ayudó a identificar el aporte de la danza en la auto-percepción del cuerpo y en el sentimiento de pertenencia de sí mismas en las adolescentes.

Este proyecto consistía en identificar la población en riesgo de Explotación Sexual Comercial, luego de haber identificado la población vulnerable y un grupo que se encontraba en situación de explotación se inician las acciones con aproximadamente 100 jóvenes de la provincia de Limón (centro y ciudadelas alejadas).

El acompañamiento a los y las chicas era desde lo económico (apoyando con becas escolares) psicológico y médico llevando a los y las chicas a un chequeo completo.

MI intervención en el programa fue desde la parte lúdica, combinada con talleres en el tema de género, sexualidad y violencia. Por el tiempo disponible solo se lograron coordinar dos talleres de danza moderna, sin embargo esto fue suficiente para identificar la satisfacción, interés y motivación por parte del grupo de chicos y chicas en los talleres. Posterior a esto, constantemente el grupo continuaba solicitando actividades similares. Las compañeras psicólogas y trabajadora social que atendía al grupo, se mostraron sorprendidas de la reacción de los y las chicas, ya que como mencioné antes, la respuesta del grupo a otras actividades pocas veces fue positiva.

b. Grupo de danza.

Del año 2004 al 2006 por insistencia de dos amigas inicié un grupo de danza moderna. Considerando que , las nuevas técnicas de danza moderna y los aportes de otras disciplinas han permitido integrar al movimiento otros elementos como: reencuentro y búsqueda de energías corporales, técnicas para maximizar la respiración, auto control de movimientos, descubrimiento de sensaciones a través de la música, pensé que era el momento de compartir con otras mujeres mi experiencia en la danza moderna y en especial la técnica de danza-moderna-cubana que hace aproximadamente seis años atrás tuve la oportunidad de conocer y en la que me he venido especializando.

La técnica que practico integra muchos de los elementos antes expuestos y además fusiona sensaciones físicas y emocionales de manera muy particular a través de movimientos y rutinas.

Aunque siempre tuve la idea de complementar las actividades con otras disciplinas del movimiento como: Tai Chi, Yoga, Pilates, masajes entre otros, la idea inicial era solo esa: "impartir clases de danza moderna dos o tres veces por semana". No voy a negarlo,

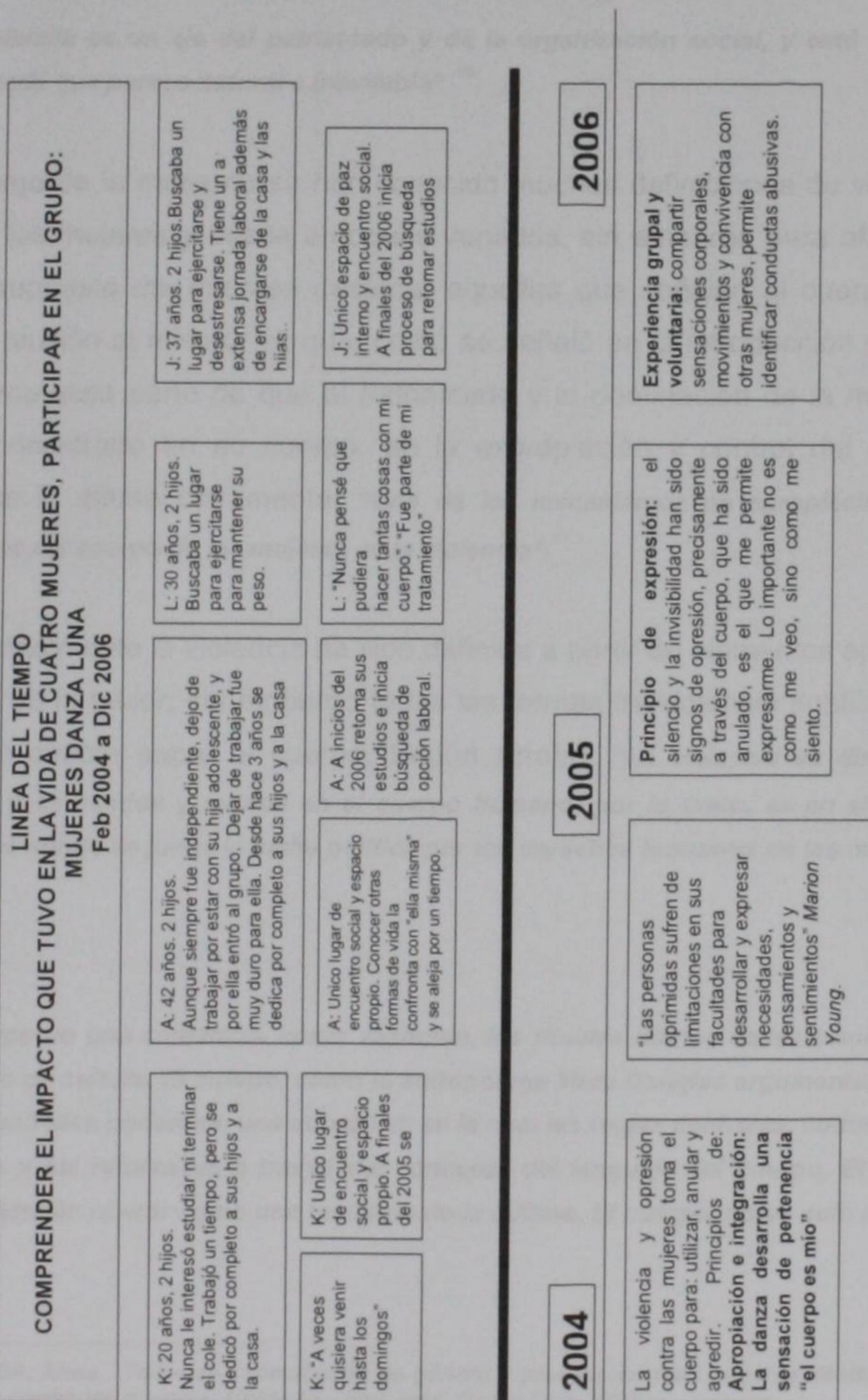
por ahí me surgió la idea. Pensé que no podía desperdiciar el espacio para compartir algunas de las mejores lecturas de la maestría, y pensé que quizá cuando hubiera un mayor grado de confianza en el grupo les compartiría mi condición feminista, lecturas y conversaciones sobre diversos temas relacionados con género, y así fue, pero hubo mucho más que eso: - ***“nunca imaginé que las clases de danza se convertirían en un espacio de vital importancia y que impactaría las vidas de algunas de ellas....-***

En la página treinta se observa una Línea del Tiempo construida a partir de la experiencia personal de impartir clases durante dos años con un grupo de mujeres. Este ejercicio fue realizado en el curso de Cecilia Claramount, Investigación Feminista II.

Los cuadros que forman la primera línea son un resumen de la situación particular de cada una de las participantes. Los cuadros que forman la segunda línea son expresiones y opiniones señaladas por las participantes después de un tiempo de asistir a las sesiones.

En la última fila de cuadros se resumen algunos conceptos teóricos.

Cuadro 1: Línea del tiempo Grupo de Mujeres Danza Luna



VI. Marco teórico.

*“La violencia es un eje del patriarcado y de la organización social, y está tan bien organizada que parece natural e inevitable”.*¹⁰

A lo largo de la maestría se han conocido muchas definiciones de violencia contra las mujeres y desde enfoques variados, sin embargo para efecto de esta propuesta me interesa destacar aquellas que señalan al cuerpo, que hacen alusión al mismo, ya que, como se señaló en la introducción general, esta propuesta parte de que el patriarcado y la dominación de la mujer se han concentrado en su cuerpo, en la expropiación y control del mismo. Lagarde lo afirma claramente: *“Uno de los mecanismos de apropiación y de disciplina del cuerpo de las mujeres es la violencia”.*¹¹

Tradicionalmente la violencia ha sido definida a partir de elementos ajenos al cuerpo de la mujer, sin embargo todas las formas de violencia implican una relación directa sobre el cuerpo. Según Arroba: *“La violencia es dirigida al cuerpo, y es sentida y sufrida en el cuerpo humano; por lo tanto, es en el cuerpo femenino donde se juega la lucha política por los derechos humanos de las mujeres”.*

IBID 11

“El cuerpo (lo que comemos, cómo vestimos, los rituales diarios de su atención) es un medio de cultura. El cuerpo, como la antropóloga Mary Douglas argumenta, es una forma simbólica poderosa, una superficie en la cual las reglas centrales, cultura están inscritas y así reforzadas a través del concepto del lenguaje del cuerpo. El cuerpo puede también operar como una metáfora de la cultura. El cuerpo, no es solo un texto

¹⁰ ARROBA, Anna. *Taller de capacitación en género y prevención para mujeres. Módulo 4, La Violencia contra las mujeres. Unidad 1. San José, Costa Rica. 1995 (sin numeración)*

¹¹ LAGARDE, Marcela. *Cautiverios de Mujeres, Madresposas, Monjas, Putas y Locas. México, UNAM, 1990; pág. 247.*

de la cultura. También es como el antropólogo Pierre Bourdieu y el filósofo Michel Foucault (entre otros) han argumentado, un práctico lugar de control social".¹²

La violencia y opresión de género se valen del cuerpo, toman el cuerpo como su herramienta principal para utilizar, anular y violentar a la mujer. Han sido miles de años los que hemos vivido ajenas a nuestro cuerpo, ha sido un robo eterno que nos ha prohibido interiorizar con plenitud corporal y espiritual, y en cambio se nos ha expropiado nuestra sexualidad exigiéndonos atender las necesidades de otros.

Esta exigencia nos ha restado ser lo "sexuales" y "emocionales" que podemos ser en cada una de nuestras experiencias, sabiendo internamente que tenemos la capacidad para serlo. Nuestro valor social está situado en nuestro cuerpo, y se nos define a partir de él. Según Lagarde: *"El poder de la mujer emana de la valoración social y cultural de su cuerpo y su sexualidad"*¹³

La relación entre mujer y cuerpo ha sobrepasado todos los límites, minimizando a la mujer de ser humana a ser materia corporal. Con respecto a esto, Lagarde cita a Basaglia:

"El ser consideradas "cuerpos para otros" para entregarse al hombre o para procrear ha impedido a la mujer ser considerada sujeto histórico-social. Cuerpo y sexualidad

¹² BORDO, Susan. *El cuerpo y la reproducción de la feminidad: Una apropiación feminista de Foucault. Género/Cuerpo /Conocimiento. Reconstrucciones Feministas de Siendo y Conociendo. Editado por: Alison M. Jaggar y Susan R. Bordo. 1989. Pág. 1*

¹³ LAGARDE, Marcela. *Cautiverios de Mujeres, Madresposas, Monjas, Putas y Locas. México, UNAM, 1990; pág. 183.*

sobrevalorada, son ejes sobre los que se estructura su condición genérica y la opresión”¹⁴

i. Antecedentes históricos del control y la expropiación del cuerpo femenino.

Gerda Lerner se adentra en la historia y señala una época previa en la que las mujeres controlaban su sexualidad. La autora va relacionando hechos histórico-económicos y sus impactos en la relación con las mujeres y su estatus social.

“El período de la formación del patriarcado no se dio “de repente” sino que fue un proceso que se desarrolló en el transcurso de casi 2500 años, desde aproximadamente el 3100 al 600.ac, e incluso en las diversas sociedades del mismo antiguo Próximo Oriente se produjo a un ritmo y en una época distintos. Las mujeres poseían un estatus muy diferente, por ejemplo en Babilonia durante el segundo milenio A. C. las mujeres controlaban totalmente la sexualidad femenina y aún así algunas mujeres disfrutaban...”¹⁵

El control y expropiación del cuerpo femenino ha existido y existe desde diversos enfoques especialistas, para que el sistema de control sea total. Anna Arroba menciona en su artículo El Derecho de Saber, que en el siglo XX ya se cuenta con un modelo médico que inició en

¹⁴ LAGARDE, Marcela. *Cautiverios de Mujeres, Madresposas, Monjas, Putas y Locas*. México, UNAM, 1990; pág. 184.

¹⁵ ARROBA, Ana. *Taller de capacitación en género y prevención para mujeres. Módulo 7. Salud Integral. Unidad 2 Qué nos enferma a las Mujeres* San José, Costa Rica. 1995. (sin numeración)

Occidente y se extendió en Europa y Estados Unidos, modelo cuyo fin es controlar desde todas las disciplinas posibles el cuerpo de la mujer. Pareciera que la medicina se organizó de tal manera, para garantizar que no quedara ningún espacio fuera de control:

*"En adelante los ginecólogos estaban a cargo del cuerpo de la mujer, los obstetras del embarazo y del parto y luego el desarrollo de la sicología a cargo de las mentes"*¹⁶

Lerner señala que el interés por mantener la familia inició con el control y la dominación de las mujeres, especialmente de su capacidad sexual y reproductiva, mucho antes de instaurarse la propiedad privada.

HAMMURABI-1730-1686 a. de J.C
Rey de Babilonia. Promulgó el Código de Hammurabi, de inspiración divina.
"El esposo tiene ciertos derechos sobre la mujer. Puede reducirla a servidumbre en casa de un acreedor: limita esta servidumbre a una duración máxima de tres años"

En ese entonces el interés por controlar el cuerpo iba más allá de la reproducción o la sexualidad, se trataba de una cuestión de economía y de producción.

¹⁶ ARROBA, Anna. *Taller de capacitación en género y prevención para mujeres. Módulo 7. Salud Integral. Unidad 2 Qué nos enferma a las Mujeres* San José, Costa Rica.1995. (sin numeración)

La subordinación sexual de las mujeres quedó institucionalizada en los primeros códigos jurídicos y el poder totalitario del estado la impuso. A través de varias vías aseguró la cooperación de las mujeres en el sistema: la fuerza, la dependencia y la división creada artificialmente, entre mujeres respetables y no respetables. Entre los hombres, la clase estaba y está basada en su relación con los medios de producción: quienes poseían los medios de producción podían dominar a quienes no los poseían. Para las mujeres, la clase estaba mediatizada por sus vínculos sexuales con un hombre, quien entonces les permite acceder a los recursos materiales.¹⁷

LEYES DE MANU- 1280 a. de J.C.

Libro sagrado de la India para instituciones civiles y religiosas.

Regla No.148

“Durante la infancia, una mujer debe depender de su padre; durante su juventud, depender de su marido; si ha muerto su marido, de sus hijos; si no tiene hijos, de los próximos parientes de su marido en su defecto, de los de su padre, si no tiene parientes paternos, del soberano,

UNA MUJER NO DEBE NUNCA GOBERNARSE A SU ANTOJO”

Con el texto anterior se subraya nuevamente que para el hombre era la relación económica con los medios de producción lo que lo ubicaba en la sociedad, mientras que para las mujeres eran sus vínculos sexuales lo que las posicionaba en una u otra clase social, nuevamente es “su cuerpo” quien la define.

“Mucho después que las mujeres se encontraran sexual y económicamente subordinadas a los hombres, aún desempeñaban un papel activo y respetado al mediar entre los humanos y los dioses en su calidad de sacerdotisas, videntes, adivinatoras y curanderas. El poder metafísico femenino, en especial el poder de dar vida, era venerado por hombres y mujeres en forma

¹⁷LERNER, Gerda. *La creación del Patriarcado. Traducción castellana de Mónnico Tusell.* Barcelona, Editorial Crítica, 1986; pág.26.

de poderosas diosas mucho después que las mujeres estuvieran subordinadas a los hombres en casi todos los aspectos de su vida terrenal”¹⁸

Luego de una búsqueda exhaustiva del por qué se duró tantos años para que las mujeres tomáramos conciencia acerca de la dominación de la que hemos sido objeto, y de lo que Lerner llama “complejidad” en la ausencia de participación en la historia, llega a la conclusión que su búsqueda había sido errónea ya que la ausencia de las mujeres en la historia no se enmarca en una cuestión económica, sino en el cuerpo, en la sexualidad y en lo reproductivo.

“La sexualidad de las mujeres, es decir sus capacidades y servicios sexuales o reproductivos se convirtió en una mercancía antes incluso de la creación de la civilización occidental. Pero lo que se cosifica y lo que se convierte en una mercancía no son las mujeres, lo que se trata así es su sexualidad y su capacidad de reproducir, puesto que su sexualidad, uno de los aspectos de su cuerpo, estaba controlado por otros”¹⁹

Ese control se manifiesta en el grado de libertad o más bien de control que tenían las mujeres, dependiendo de su relación con el hombre o posición social, pero siempre respecto al hombre: *La posición de clase de las mujeres siempre estuvo expresada por grados de falta de libertad en una escala que va desde esclava, con cuyos servicios sexuales y reproductivo se comercia del mismo modo que con su persona; a la concubina esclava, y finalmente la esposa “libre” cuyos servicios sexuales y reproductivos a un hombre de la clase superior la autorizaba a tener propiedades y derechos*

¹⁸ LERNER, Gerda. *La creación del Patriarcado*. Traducción castellana de Mónnico Tusell. Barcelona, Editorial Crítica, 1986; pág.26.

legales. Todas comparten la falta de libertad que supone estar sexual y reproductivamente controladas por los hombres”¹⁹

HAMMURABI-1730-1686 a. de J.C

“Si una mujer de conducta desordenada y mala ama de casa desatiende a su marido, éste puede escoger; primero repudiarla ante el tribunal, sin derecho a indemnización, o declarar al juez que no la quiere repudiar, quedando entonces como esclava. En los dos casos le es lícito al marido contraer un nuevo matrimonio”

Otra autora, Milagros Palma, se refiere a la domesticación de la sexualidad para referirse al control del cuerpo, como concepto equivalente al de expropiación de Lagarde:

*La domesticación de la sexualidad de la mujer es la base de la organización social. Una vez organizada la sexualidad femenina, la sociedad patriarcal continúa su gestión con el intercambio de la mujer.*²⁰

Con todo lo anterior se puede concluir que la subordinación de la mujer surge por el significado social que su cuerpo tuvo y tiene para la sociedad, significado que se traduce en los productos palpables,

¹⁹ LERNER, Gerda. *La creación del Patriarcado*. Traducción castellana de Mónnico Tusell. Barcelona, Editorial Crítica, 1986; pág.313.

²⁰ PALMA, Milagros. *Malinche, el malinchismo o el lado femenino de la sociedad mestiza*. 1991. Págs. 134 - 141.

comerciables, intercambiables que emanan de su cuerpo: como la reproducción, la sexualidad y la servidumbre; aspectos que se traducen en una especialización o categorización de la mujer en extremos igualmente castrantes.

ii. Especialización.

Lagarde utiliza el término "especialización" para referirse a los extremos en los cuales la mujer ha sido cosificada. Desde este enfoque de mujer como cuerpo, antes que sujeta humana, la autora señala posiciones extremas como madre o sujeta sexual.

La expropiación del cuerpo o la especialización según Lagarde de la mujer en buena o mala, tiene raíces históricas que han ubicado al cuerpo femenino en el centro de la dominación. Según Eva Giberti en su artículo "La mujer y la violencia invisible, era directamente el útero el centro, como soporte de lo que se consideró la identidad femenina".

*"Se privilegia la debilidad de la mujer en razón de sus partes y enfrentamos entonces una nueva ideologización del discurso médico, que fomentará la ecuación que nos acompaña hasta hoy día: mujer=útero=madre"*²¹

²¹ GIBERTI, Eva. *La mujer y la Violencia Invisible*. Buenos Aires, Editorial Sudamericana, 1992; págs.80-81.

La mujer no era vista como ser humano sino como un útero, el cual representaba intereses específicos para muchos, desde la maternidad pasando por la prostitución e incluso el matrimonio. Se puede perfilar así cuál era el significado y las "utilidades" del cuerpo de la mujer.

"Durante el renacimiento se mantiene una visión de la mujer que por una parte la muestra como inferior y maldita y, por otra como cortesana seductora" ²²

BUDA el SABIO 623-543 a. de J.C. Fundador de la religión budista.

"La mujer es mala. Cada vez que se le presente la ocasión, toda mujer pecará"

Volviendo al tema de la especialización, Giberti se refiere en la nota textual citada anteriormente, a ese concepto renacentista dual que define a la mujer como benigna y dañina. Si ese fue el concepto de mujer que prevalecía en la época y que aún permanece hoy día, aunque con nombres diversos, se puede identificar el sentido de los orígenes de la expropiación y anulación del cuerpo. Cuando en 1650 Harvey descubre los misterios de la reproducción se revalorizó la función de la mujer, sin embargo en esta ocasión se redujo a cuerpo para maternidad.

²² GIBERTI, Eva. *La mujer y la Violencia Invisible*. Buenos Aires, Editorial Sudamericana, 1992; págs.80-81.

Adrienne Rich, se refiere también a dos ideas extremas surgidas con el patriarcado que señalan al cuerpo de la mujer: *"En la mitología patriarcal, en el simbolismo onírico, en la teología y en el lenguaje hay dos ideas que fluyen juntas: la primera señala que el cuerpo de la mujer es impuro, corrupto, receptáculo de descargas y hemorragias peligrosas..."*.²³

En segundo lugar, como madre, la mujer es caritativa, sagrada, pura, asexual y nutricia y la potencialidad física de la maternidad, el mismo cuerpo con sus hemorragias y sus misterios.

Rich, se refiere claramente a la maternidad y a la sexualidad, que bien se puede entender como la sexualidad negada o bien la sexualidad para satisfacer a otros en la figura de una mujer trabajadora del sexo. Señala que ambas se han arraigado profundamente en las mujeres, incluso en las que se creen más independientes. Todas estas exigencias extremas que tocan el cuerpo de la mujer lo que han perseguido es precisamente eso, restarle autonomía al cuerpo y a la mente de la mujer: *"La experiencia de la maternidad y la experiencia de la sexualidad han sido encauzadas para servir a los intereses masculinos"*.^{IBID 24}

²³ RICH, Adrienne. *Nacemos de mujer*. Ediciones Cátedra S.A., 1996. Pág.84.

iii. Mujer y Maternidad.

Cuando se descubren los misterios de la reproducción se revalorizó la función de la mujer, sin embargo en esta ocasión se redujo a cuerpo para maternidad y se enfoca el interés hacia el "cuerpo reproductor". Un cuerpo que se desprende de la "mujer" y se constituye en un hecho social que cobra un significado completamente diferente que anula y marca a la mujer para siempre por su condición biológica de reproducción.

LEYES DE MANU -1280 a. de J.C.

Libro sagrado de la India para instituciones civiles y religiosas. Regla No. 81

"Una mujer estéril debe ser reemplazada al octavo año; aquella a quien se le han muerto todos los hijos, al décimo; a la que no da a luz sino hijas, al undécimo; la que habla con acritud, inmediatamente"

Retomando la represión a la que se refería Giberti, la maternidad se convierte en una razón de ser, en otra forma de utilización del cuerpo de la mujer, en una función obligatoria e irrevocable. Lagarde se refiere a la condición de madres que todas las mujeres tienen, aunque nunca hayan sido madres literalmente, señala que es la función "maternal" lo que se le atribuye a la mujer, negándole su condición de "persona" que siempre debe posponer a la de ser "madre".

"...Su subjetividad ha sido reducida y aprisionada dentro de una sexualidad esencialmente para otros, con la función específica de la reproducción" ²⁴

No voy a detenerme en el tema del aborto, pero ¿cómo obviar el aborto dentro del gran mundo de la maternidad exigida? La autora Adrienne Rich hace una conexión interesante entre el aborto, esterilización abusiva y maternidad para afirmar que todas estas son formas que atentan contra el derecho a decidir sobre nuestros cuerpos:

"El aborto seguro es solo uno de los temas en los que debemos unirnos, que no está en juego el aborto en sí, sino el poder de las mujeres para elegir cómo y cuando usaremos nuestra sexualidad y nuestras capacidades creadoras, y que ello en todas sus muchas implicaciones abre la puerta para un nuevo tipo de comunidad humana". ²⁵

Efectivamente las discusiones alrededor del aborto, así como la maternidad exigida y el impedimento para decidir sobre la cantidad de hijos(as), son formas evidentes de la falta de control sobre el cuerpo de las mujeres. Pero el caso de la maternidad es solapado. Cuántas veces hemos escuchado que la maternidad es una bendición, que ser madre es un acto milagroso o expresiones similares. Frases como estas y otras con connotación religiosa se quedan solo en eso: en frases. La realidad dista mucho de reflejar el significado de estas expresiones, al presentar actos de violencia hacia las mujeres en las propias salas de maternidad, donde son maltratadas, o bien en sus espacios más íntimos, al verse obligadas a retomar el recargo de las

²⁴ LAGARDE, Marcela. *Cautiverios de Mujeres, Madresposas, Monjas, Putas y Locas*. México, UNAM, 1990; pág.184.

²⁵ RICH, Adrienne. *Nacemos de mujer*. Ediciones Cátedra S.A., 1996. Pág.29.

tareas del hogar en sus propias casas, o en sus trabajos donde deben retomar las jornadas laborales, además de muchas más aberraciones que experimentan. Ante esta realidad sólo queda preguntar: ¿Dónde quedan entonces las oraciones y las bendiciones?. Rich, se refiere a esta molesta dualidad: *"Como madres, las mujeres han sido idealizadas y también explotadas". A veces en ciertos momentos de la historia y en determinadas culturas, la idea de la mujer como madre ha servido para respetar a todas las mujeres, incluso para reverenciarla con temor, y para otorgarles un poco de voz. Pero a juzgar por lo que sabemos de la corriente principal de la historia escrita, la maternidad como institución ha degradado y marginado las potencialidades femeninas"*²⁶

Queda claro entonces que la maternidad se puede leer desde dos vías, una lo que puede significar para una mujer y como lo vive cada una, y otra, lo que como institución representa. La maternidad sustituye a la mujer, la madre, como socialmente se construye no es una mujer, es una madre cuyo cuerpo ya no importa tanto, importaba cuando tenía a su hijo(a) pero ahora son las necesidades de ese niño(a) lo que priva. ¿Y sus necesidades como mujer? ¿Y sus dolores? ¿Y su cuerpo?. Rich concluye entonces:

"...el poder reproductivo de la mujer regulado por los hombres en cada sistema totalitario y en cada revolución sociales así como el control legal y técnico por parte de los hombres, de la anticoncepción, la fertilidad, el aborto, la obstetricia, la ginecología, los experimentos reproductivos extrauterinos...todos esos elementos son esenciales para el sistema patriarcal".²⁷

²⁶ RICH, Adrienne. *Nacemos de mujer*. Ediciones Cátedra S.A., 1996. Pág.47.

²⁷ RICH, Adrienne. *Nacemos de mujer*. Ediciones Cátedra S.A., 1996; págs.72-73.

iv. Mujer y sexualidad

Esta especialización de la mujer en madre-esposa o prostituta, que han señalado Lagarde y Giberti se impuso con el único objetivo de complacer y servir al otro. De esta manera se modifica la sexualidad femenina, convirtiendo la sexualidad innata en una construida. Giberti señala a Foucault, quien se refiere a esta represión:

“Es una represión que formará parte del naciente orden burgués, que considera incompatible sexo, maternidad y trabajo. El sexo no es simplemente un hecho “natural” como parecen sugerir las teorías esencialistas anteriores. Aunque la sexualidad como toda actividad cultural humana, se base en el cuerpo no determinan la configuración o el significado de la sexualidad de una forma directa ni simple”²⁸

Esa represión a la que Giberti se refiere comenzó desde lo más simple, desde el hecho de aceptar afirmaciones externas sobre vivencias tan propias como lo es la menstruación, ese tener que aceptar creencias aún en contra de lo que nuestros propios cuerpos nos decían, de lo que estábamos sintiendo.

“Talvez algunos discursos médicos contribuyeron a obstruir la posibilidad de que la mujer produjera su propia palabra respecto de su cuerpo, coadyuvando así a la represión y rechazo de su imaginario. En lugar de pensar nosotras qué significa por ejemplo menstruar, aceptamos la noción de enfermedad

²⁸ GIBERTI, Eva. *La mujer y la Violencia Invisible*. Buenos Aires, Editorial Sudamericana, 1992; pág. 97.

menstrual, tal como históricamente lo afirmó la medicina (y como alguna religión promoviera)".²⁹

Y así por el estilo sucedió en el intento con la búsqueda propia de la sexualidad. Si nos remontamos a los textos de ginecología de los años 1950, que aún se utilizan en algunos lugares de España, se refleja claramente el concepto de sexualidad femenina como pasiva y hasta negativa, o como portadora de enfermedad. En 1967, del tratado de ginecología escrito por los doctores Conill Montorio y su hijo se extrae:

"La docilidad de la mujer se deduce en el plano amoroso por su afán de someterse y en el social por una desconfianza sistemática ante todo afán renovador, aunque sea en su beneficio. La mujer tiene la obligación de cuidar sus atractivos y proceder como si cada día hubieses de conquistarlo de nuevo. En sus relaciones sexuales ha de procurar tomar parte o al menos fingir que toma parte activa en el goce sexual, lo cual aumentará el del marido".³⁰

Estos textos reflejan cómo desde la medicina, la sexualidad femenina se ubicó en función del hombre, lo que prácticamente la anuló. Para 1963, el Doctor Wilson señala:

²⁹ GIBERTI, Eva. *La mujer y la Violencia Invisible*. Buenos Aires, Editorial Sudamericana, 1992; pág. 97.

³⁰ GIBERTI, Eva. *La mujer y la Violencia Invisible*. Buenos Aires, Editorial Sudamericana, 1992; pág. 112.

*“La única vía real para la felicidad de una mujer es el casamiento, la participación y experimentación de los coitos por la mujer adolescente o adulta en situaciones distintas al matrimonio no solo raramente resuelven sus problemas personales sino que a menudo provocan sentimientos de culpabilidad, vergüenza y pérdida de respeto por sí misma”.*³¹

“Nuestro cuerpo está ahí para ser penetrado, tramitado, poseído, experimentado, marcado por el pene o por una práctica equivalente a la penetración que se realiza por mandato de la especie”.^{IBID 32}

Más que construcción de género se puede entonces utilizar el término “construcción del cuerpo femenino”, porque es a partir del cuerpo y desde el cuerpo que parten las falsas creencias sobre sexualidad femenina, maternidad, menstruación y todo lo relacionado con la naturaleza femenina.

*“Lo importante de entender es cómo el cuerpo de mujer llegó a representar el cuerpo “individual” en los discursos médico político y el cuerpo social en ese período (los dos en necesidad de ser manejados y controlados).”*³²

Thomas Laqueur también se refiere a la anulación de la sexualidad femenina. Se ubica en la época de la Ilustración y cuando se descubre que la reproducción y el placer no tenían relación alguna, minimizando así el placer femenino frente a la maternidad.

³¹ GIBERTI, Eva. *La mujer y la Violencia Invisible*. Buenos Aires, Editorial Sudamericana, 1992; pág.114.

³² GIBERTI, Eva. *La mujer y la Violencia Invisible*. Buenos Aires, Editorial Sudamericana, 1992; pág.115.

*“Cuando a finales del siglo XVIII se apuntó la posibilidad de que la mayoría de las mujeres no se preocuparan mucho de las sensaciones sexuales, la presencia o ausencia de orgasmo se convirtió en un indicador biológico de la diferencia sexual”.*³³

Así pues la diferencia sexual basó su teoría en la falta de deseo sexual de las mujeres pero nunca como una preocupación desde el cuerpo femenino, sino todo lo contrario, para una reafirmación de la labor de la maternidad y por lo tanto de la anulación de la sexualidad.

v. Efectos.

A partir de esta especialización se definieron roles y estereotipos muy marcados. Esta estructuración de la sexualidad ubica a las mujeres como instrumentos para satisfacer necesidades y placeres “de otros”, siempre “de otros” y nunca pensando en la auto-satisfacción. Así pues ni a la mujer-madre, la buena, ni a la mujer puta, la mala, se le permite el disfrute de su cuerpo. Según Lagarde:

*“La sexualidad femenina tiene dos espacios vitales: uno es el de la procreación y otro es el erotismo. Estos ámbitos de la sexualidad son la base de la especialización sociocultural de las mujeres, se reconoce la procreación como un deber ser y por su carácter natural es irrenunciable”.*³⁴

Laura Chacón también se refiere a esa diferenciación:

³³ LAQUEUR, Thomas. *La construcción del Sexo. Cuerpo y género desde los griegos hasta Freud*. Valencia, Edición Cátedra Universidad de Valencia, Instituto de la Mujer; 1994. Pág. 21.

³⁴ LAGARDE, Marcela. *Cautiverios de Mujeres, Madresposas, Monjas, Putas y Locas*. México, UNAM, 1990; pág. 186.

“La prostituta ocupa en nuestra cultura el lugar de la sucia, su cuerpo mancha los colores de un supuesto paisaje purificado. La prostituta cuerpo de asco y fascinación, cuerpo de la calle y del comercio, pasión de hombres, territorio sin dueño, soledad que se vende y se compra, mujer sin nombre reducto de transgresión, síntesis de impureza. La mujer limpia es la madre, cuerpo sin goce y sin sexo, con nombre y apellidos de otro, territorio de monogamia y fidelidad exilio del deseo y del erotismo, lugar de obediencia y sumisión síntesis de pureza.

*De igual forma virginidad, fidelidad y honor empiezan a ser vinculado a un control estricto de su sexualidad, mientras que el honor masculino, la defensa a la integridad de su nombre depende del control de la sexualidad de su esposa, no la de sí mismo”.*³⁵

La historia de la creación del Patriarcado, el impacto de la medicina con sus intenciones de controlar y explotar nuestros cuerpos, la eliminación de todo vestigio de poderes femeninos de Diosas y saberes no hizo más que crear un cuerpo ingobernado por la mujer. Anna Arroba se refiere al control absoluto de nuestros cuerpos, y de nuestras mentes. Mientras por un lado nuestro cuerpo es robado, por otra parte todo se mueve para que nunca podamos recuperarlo, sino más bien se nos ha socializado para que se renuncie a éste:

“Lo que está pasando es que nosotras no somos dueñas de nuestros cuerpos, en términos de derechos, de lenguaje, de posesión psíquica o física, incluso pocas somos dueñas de nuestros placeres. Las mujeres en la historia

³⁵CHACÓN, Laura. *La mujer prostituta: Cuerpo de Suciedad. Fermento de muerte. Ciencias Sociales* 58:23-34, Diciembre.1992; págs. 25-26.

siempre han sido definidas y descritas por su sexualidad por su sexo y por su cuerpo. Más bien la mujer es su cuerpo”³⁶

“Más bien el cuerpo de la mujer fue vilipendiado y mutilado y el nombre del nuevo dios del cielo, y de la cultura fue usado para racionalizar esta represión y siglos más tarde el de la ciencia para seguir justificando la subordinación”

IBID 37

Anna Arroba resume el por qué de la historia de la expropiación del cuerpo en este párrafo. En él se señala cómo la religión y la ciencia unen esfuerzos para divulgar desde sus creencias y experimentos de la manera más convincente posible, la inferioridad de la mujer:

“El control y apropiación de la sexualidad y procreatividad de las mujeres formó parte central de toda la organización social y política”. La subordinación de las mujeres fue institucionalizada en los códigos legales y ejecutado por el Estado, y también por medio de la creciente dependencia económica de las mujeres y la constante vigilancia sobre sus cuerpos y comportamiento”. Se llegó a creer que la naturaleza del hombre era determinada enteramente por su racionalidad y la de la mujer por su cuerpo”³⁷

Claro que esta construcción del cuerpo femenino, y la reconstrucción de la esencia y la sexualidad femenina, que se califica al igual que su cuerpo como menos sensible y más física, hecha por y para la

³⁶ Arroba, Anna. *El Derecho de Saber: Nuestros Cuerpos, Nuestra Historia*. Revista Casa de la Mujer, N°4. Instituto de la Mujer, UNA. San José, Costa Rica 1994. pág.22.

³⁷ Arroba, Anna. *El Derecho de Saber: Nuestros Cuerpos, Nuestra Historia*. Revista Casa de la Mujer, N°4. Instituto de la Mujer, UNA. San José, Costa Rica 1994. pág.22 - 24.

reproducción y la maternidad, favorece su expropiación, y esta expropiación ya no es solo de nuestro cuerpo sino también de nuestra sexualidad y de nuestros placeres, haciéndonos creer que son inexistentes. Carole Vance nos invita a cuestionarnos sobre nuestra propia existencia como sujetas con derechos a sentir pasión y a definir nuestra sexualidad de una vez por todas:

“Si se codifica el deseo sexual como masculino, las mujeres empezarán a preguntarse si alguna vez son de verdad seres sexuales. ¿Desconfiamos de nuestra pasión, pensando que quizá no es algo nuestro, sino un montaje de la cultura patriarcal? ¿Las mujeres pueden ser agentes? ¿Podemos actuar en nuestro propio interés? ¿O somos puramente víctimas que debemos dirigir nuestros esfuerzos hacia las resistencias contra los ataques masculinos de una cultura patriarcal? ¿Es necesario que nuestra pasión espere a un momento más seguro para expresarse? ¿Cuándo llegará ese momento? ¿Nos acordaremos algunas de nosotras de lo que era nuestra pasión? ¿Nos sentimos profundamente incómodas cuando nos salimos de los límites de la feminidad tradicional”³⁸

³⁸ VANCE, Carole (compiladora). *El Placer y el Peligro. Explorando la sexualidad femenina*. 1984; pág.18

VII. Fundamentos Teóricos de la Experiencia

En el siglo veinte que la danza y en especial la danza moderna vivió un período de liberación física y emocionalmente impresionantes. En una disciplina que combina el placer del movimiento con el trabajo físico la danza expresó la vida humana en su totalidad y que además es un desafío que se quiere compartir con otros.

II PARTE

RECONSTRUCCIÓN DE LA EXPERIENCIA

Para Isadora Duncan, creadora de la danza moderna, el objetivo de la

danza era liberar a la mujer de la historia de la civilización occidental.

Se trata de recuperar lo que una familia el movimiento natural, al liberarse al cuerpo como un medio de expresión humana. Así como siempre definió el cuerpo como un

VII. Fundamentos Teóricos de la Experiencia.

No es algo nuevo que la danza, y en especial la danza moderna genera niveles de satisfacción física y emocionalmente impensables. Es una disciplina que combina el placer del movimiento con el trabajo físico, la expresión corporal y que además es un disfrute que se puede compartir en grupo.

Ya en 1877 la bailarina Isadora Duncan compartió lo que la danza moderna significaba para su cuerpo y mente y cómo podía incidir en la vida de muchas mujeres de su época, años en los cuáles era el ballet lo que se practicaba:

*“La enseñanza tradicional del ballet enseña que someterse sobre las puntas de los pies es algo bello, pero para Isadora sencillamente era una práctica antinatural, dolorosa, por lo tanto, fea. Todo lo que deforma al cuerpo, aquello que le hace sufrir, no puede tomarse como el camino a seguir dentro de la danza, que para Isadora suponía un arte liberador de la condición de la mujer, un arte más vinculado a la producción de imágenes que al aprendizaje de una serie de patrones corporales más o menos rígidos”*³⁹

Para Isadora Duncan, creadora de la Danza Moderna, el objetivo de la danza era liberar a la mujer de la historia de la civilización occidental:

“Se trataba de recuperar lo que ella llamaba el movimiento natural, el homenaje al cuerpo como fuente de placer y cultura. Isadora siempre defendió el cuerpo como un

³⁹ RODRÍGUEZ Méndez, Berta Fernanda. *Isadora Duncan*. España, Edimat Libros S.A., 2005. Pág.15

lugar de encuentro con el placer. Ya bastante nos hace sufrir nuestro propio cuerpo con las enfermedades y dolencias físicas como para que además deseemos rechazar las sensaciones placenteras que el mismo nos puede proporcionar”⁴⁰

Estas sensaciones placenteras a través de la danza colocan al cuerpo en otra dimensión, le dan peso, pasa de ser solo un cuerpo, se transforma en un vehículo del placer. A través de la danza se puede revertir ese concepto de cuerpo y sufrimiento que ha prevalecido en la historia de las mujeres. Cuerpo femenino y dolor menstrual, cuerpo femenino y dolor de parto. Además al cuerpo femenino se le exigen patrones de belleza dañinos e inalcanzables y si de sexualidad se trata, la sexualidad femenina nunca ha sido libre y sin censuras para la mujer.

Son pocos los espacios que proveen placer al cuerpo femenino y la danza es uno de ellos, más aún si se practica en forma grupal con otras mujeres y pensando en que se trata de un encuentro liberador:

“El cuerpo, a través de sus sensaciones sensuales de plenitud y gracias a la danza y a la entrega amorosa, es el vehículo más natural e inmediato de lograr la felicidad”⁴¹

Retomando el tema de la expropiación del cuerpo de las mujeres, ese control ha ocasionado serias lesiones en la relación de las mujeres con sus

⁴⁰ RODRÍGUEZ Méndez, Berta Fernanda. *Isadora Duncan*. España, Edimat Libros S.A., 2005. Pág.15

⁴¹ RODRÍGUEZ Méndez, Berta Fernanda. *Isadora Duncan*. España, Edimat Libros S.A., 2005. Pág.16

cuerpos. Tres de las miles de relaciones cuerpo-mujer-agresión son: cuerpo y sexualidad; cuerpo y belleza; cuerpo y maternidad:

➤ **Cuerpo y sexualidad:** Nuestra sexualidad enteramente construida ha existido para dar placer a otros. El disfrute propio de nuestro cuerpo como medio para satisfacernos sexualmente, física y eróticamente no nos es permitido. La utilización de nuestro cuerpo para y por otros ha mantenido en pausa el descubrimiento interior.

➤ **Cuerpo y maternidad:** La apropiación de nuestro cuerpo por y para el único interés de procrear hijas(os) ha sido ampliamente señalado por muchas autoras. Basta decir que en ocasiones, ni siquiera somos dueñas de decidir si tener o no tener hijos, espaciar los embarazos o interrumpirlos. Parece ser entonces que la maternidad para muchas no es una decisión ni una bendición, sino un mandato, una obligación.

➤ **Cuerpo y belleza:** Las mujeres “tenemos” que ser bellas para el disfrute de otros, es “nuestro deber”. Seguimos patrones impuestos de belleza que nos atan, oprimen y ciegan impidiéndonos ver nuestra propia belleza. Tratar de alcanzar patrones imposibles nos ha llevado a extremos y conductas destructivas, desde desórdenes alimenticios, conductas abusivas, cirugías o tratamientos estéticos, muchas veces

con consecuencias fatales, pero lo peor, una insatisfacción constante sobre nuestra imagen. En su último artículo publicado en La Nación, la autora Yadira Calvo hace referencia a este tema:

*“Ahora la felicidad y la autoestima de algunas mujeres no se asienta sobre esferas de estructura celestial, sino sobre bolsas de silicona de tamaño aterrador en torsos cada vez más escuálidos. Es fácil y entendible: según la lógica del viejo cirujano, como el volumen de los pechos nos hace más bellas; la belleza es la única cuota indiscutible de poder que se reconoce a las mujeres”.*⁴²

A lo anterior añadiría ¿Cuál cuota de poder?, un cuerpo utilizado para satisfacción de otros, ¿cuándo entenderemos la belleza para nuestro placer y disfrute?.

i. Supuestos.

El resultado de convivir por más de 15 años con la danza moderna, intercambiar con compañeras(os) desde diversos espacios, sumado a las experiencias de impartir y compartir con otros grupos de mujeres, me han permitido definir, agrupar en cinco elementos básicos que facilitarán sistematizar la experiencia.

⁴² Calvo, Yadira. *La Nación, Revista Ancora, San José, Costa Rica, 02 de abril 2006.*

1..Apropiación
2..Integración cuerpo-mente
3..Expresión
4..Concepto grupal “en movimiento
5..Lo importante no es como me veo, sino como me siento



**Análisis de
Teoremas y
descripción**

a. Supuesto 1: Apropiación.

➤ **Concepto.**

Quizá la palabra “expropiación” sea una de las más repetidas en esta propuesta y es porque el concepto de “expropiación” cuando se refiere por ejemplo a “tenencia de tierra” significa una tierra que le pertenece a alguien porque se encuentra allí, pero realmente no es su dueño(a) en cualquier momento se puede reclamar por parte de un ente estatal.

Algo así sucede con nuestro cuerpo, ¿hasta dónde nos pertenece? ¿Cuánto nos conectamos con él? ¿Cómo lo hacemos? ¿Cuánto tiempo le dedicamos? Lo escuchamos? ¿Nos hemos apropiado de él?

Si, tan solo la pregunta ya es extraña: ¿nuestros cuerpos nos pertenece? Esa sensación de pertenencia se oscurece cuando se interponen otras voluntades e intereses frente a nuestra voluntad.

A través de los movimientos y la relajación, la danza moderna provee una sensación de pertenencia. Durante esos minutos, mi cuerpo es mío, tengo control sobre él, el cuerpo me hace sentir placer a través del movimiento, del control y del avance orgánico. Es una sensación de que mi cuerpo responde con el tiempo y la disciplina a lo que me proponga. Lograr resultados en cuanto a la capacidad física y movimiento es muy gratificante. El movimiento no podría existir sin mi cuerpo. La danza moderna puede ser una alternativa para la apropiación del cuerpo, de la auto-imagen, pero sobre todo de una nueva noción del cuerpo.

b. Supuesto 2: Integración Cuerpo-Mente.

➤ Concepto.

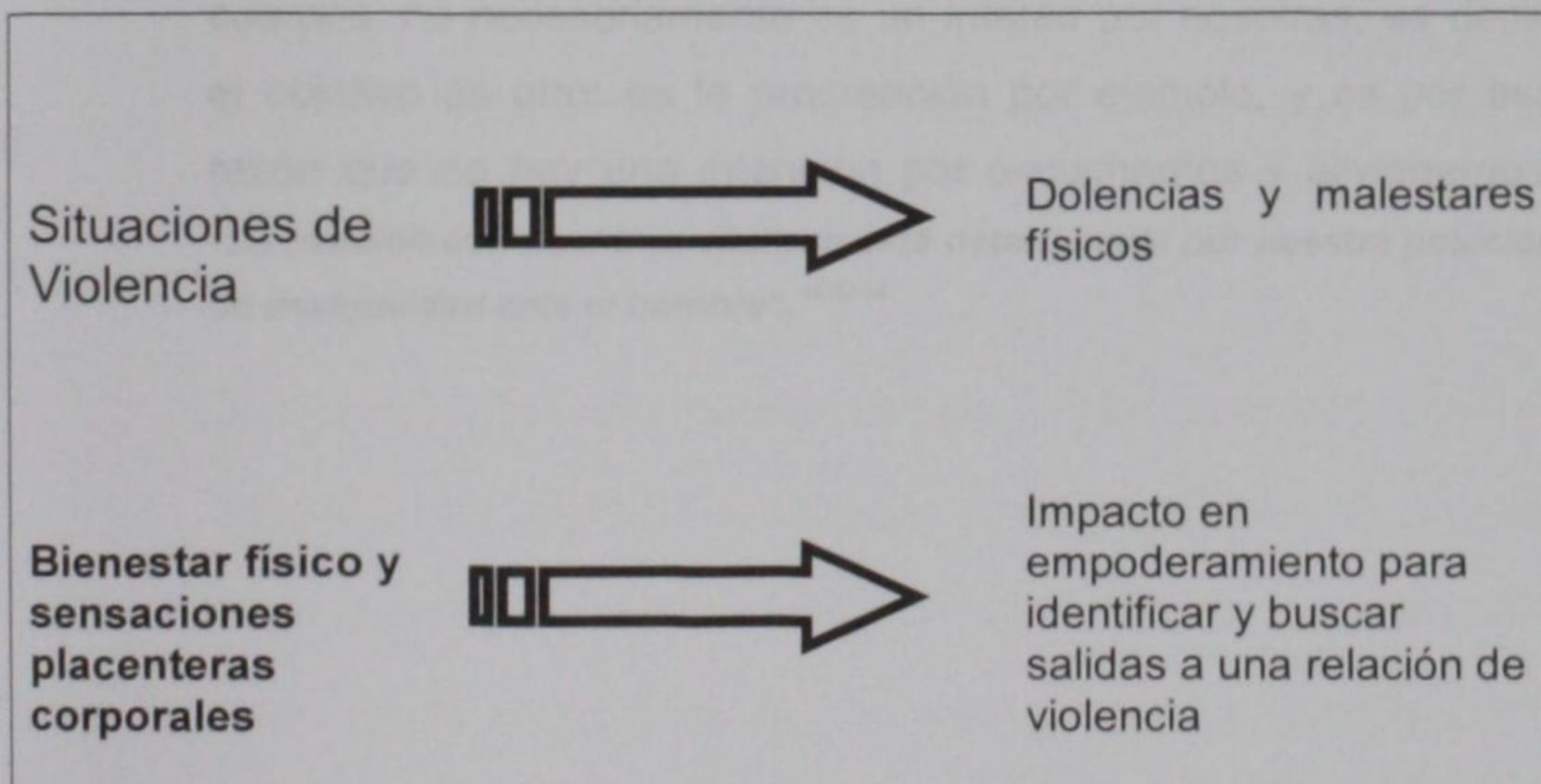
Los efectos de la separación cuerpo-mente o cuerpo-espíritu han calado fuerte en hombres y mujeres, en su sexualidad y en su calidad de vida espiritual y corporal. Moore se refiere a esa separación, a la forma cómo los seres humanos separamos el cuerpo de la mente, como si estuvieran guardados en lugares individuales y que esto indudablemente tiene efectos graves en nuestros cuerpos y mentes y por ende en nuestra sexualidad.

Moore señala que se debe evitar esa segmentación: *"Podemos encarar el tema del sexo y la espiritualidad en dos sentidos: buscar formas sexuales que sean espirituales. El primer paso, y el mínimo es evitar dividir el cuerpo del espíritu"*.⁴³

Moore se refiere a las implicaciones que puede tener en el ser humano, pero más aún tratándose al tema de violencia, las implicaciones son aún mayores en la calidad de vida de mujeres que han sufrido o sufren situaciones de violencia.

Si retomamos la relación que existe entre las dolencias físicas producto de episodios de violencia, es lógico entonces pensar que una forma de abordar esas dolencias repercute en el nivel de empoderamiento y bienestar de las mujeres. Y a través de modelos como este se puede ir recuperando poco a poco ese empate, esa conexión entre cuerpo y mente; cuerpo y espíritu.

Diagrama No1.: Reflejo de la violencia y las sensaciones placenteras en el cuerpo y el empoderamiento.



⁴³ MOORE, Thomas. *El Alma del Sexo*. New Cork, Harper Collins, 1999; págs.149-150.

La forma como nos sentimos las mujeres y las enfermedades que padecemos están directamente relacionadas con las manifestaciones de violencia que hemos vivido y que sufrimos a diario, no es casualidad que las mujeres seamos las que ingerimos más medicamentos y frecuentemos más a profesionales médicos. Además nuestra relación con nuestro cuerpo no nos permite escucharnos y esto nos hace aún más dependientes de profesionales médicos, es parte del control que la sociedad ejerce sobre nosotras. Anna Arroba señala: *“Somos socializadas a depender de los “expertos” a guardar silencio sobre cómo nos sentimos, a no ser escuchadas cuando lo expresamos y a que otros(as) nos digan cómo debemos actuar”* ⁴⁴. Y no es una cuestión de estatus económico, como sabemos la violencia afecta a mujeres de todas las clases sociales, y por ende esto se refleja en que todas padecemos en nuestros cuerpos las consecuencias de la violencia.

Se ha mencionado en otro momento, el interés por nuestros cuerpos, no necesariamente es un interés por nosotras, es decir, el objetivo es otro: es la procreación por ejemplo, y es por esa razón que no hay una intención por escucharnos y alivianarnos. *“La relación con nuestros cuerpos está determinada por nuestra posición de desigualdad ante el hombre”*. ^{IBID 45}

⁴⁴ ARROBA, Anna. *Taller de capacitación en género y prevención para mujeres. Módulo 7. Salud Integral. Unidad 2 Qué nos enferma a las Mujeres* San José, Costa Rica. 1995. (sin numeración)

Sexualmente también sufrimos violencia, de hecho es en la sexualidad donde la expropiación y control del cuerpo se ve más representada, se sabe que muchas mujeres no viven una sexualidad plena y placentera, sino que el sexo se convierte en otro espacio en el que el cuerpo de la mujer una vez más es agredido, y por lo tanto propenso a enfermedades.

Por todo lo antes expuesto, todo aquello que genere placer y alivio físico y si es posible una combinación de lo físico con lo mental, puede curar un cuerpo enfermo, o puede minimizar esa dolencia física producto de la violencia sentida en nuestros cuerpos. Aún si se trata de una depresión o de una molestia aparentemente emocional, ya se ha comprobado cómo afecta nuestros cuerpos y la relación que existe entre el estrés, la insatisfacción, el cansancio; los enojos y las tristezas se reflejan en nuestros cuerpos: *“Cada actitud es una fuente positiva o negativa de energía. Los estreses emocionales y espirituales o los malestares, son la causa primaria de todas las enfermedades físicas. Más bien ciertas crisis emocionales y espirituales corresponden muy específicamente a problemas en ciertas partes del cuerpo”*.⁴⁵

El fenómeno de disociación “cuerpo-mente” rompiendo con la integridad de “persona” es utilizado como mecanismo de defensa en el caso de muchas mujeres que luego de años de agresiones optan por la decisión de separar sus sensaciones corporales de

⁴⁵ ARROBA, Ana. *Taller de capacitación en género y prevención para mujeres. Módulo 7. Salud Integral. Unidad 2 Qué nos enferma a las Mujeres* San José, Costa Rica. 1995. (sin numeración)

las emocionales. En el caso de mujeres sobrevivientes de violencia o abuso sexual este principio adquiere un sentido particular. De acuerdo a lo manifestado por la psicóloga Maritza Ortiz, funcionaria del Ministerio de Justicia y Gracia de Costa Rica, en entrevista realizada en el año 2004: - *"Durante el abuso se da una ruptura de la estructura psíquica, una separación tratando de alejarse del dolor físico del momento, es como salirse del cuerpo, los sentidos se desconectan, su mente divaga para no sentir el impacto en todo su ser".-*

Otra de las sicólogas entrevistadas, la Lic. Carmen Álvarez señala: - *"La danza también te da la oportunidad de regresarte a tu interior, cuando se baila, te transporta y te hace sentir tan bien, que vale la pena unas horas de éxtasis contigo misma" -*. Restrepo en su publicación *Danzaterapia: Una alternativa terapéutica*, también se refiere a este concepto de integración: *"La danza, el movimiento y el gesto constituyen un lenguaje que permite, en la integración del cuerpo y la mente, relatar las experiencias más profundas y más arcaicas".⁴⁶*

c. Supuesto 3: Expresión.

"La danza es el cuerpo que se expresa a sí mismo en el movimiento rítmico"
(Isadora Duncan).

⁴⁶ RESTREPO, MARÍA HELENA. *Danzaterapia. Una alternativa terapéutica. Asociación Colombiana para la defensa del menor maltratado. ACDMM. 1996. Pág.15.*

➤ Concepto.

La opresión de género ha tenido como una de sus técnicas preferidas el silencio y la invisibilidad. El impedimento para expresar nuestros pensamientos y sentimientos ha sido uno de los más grandes daños del patriarcado. Se nos ha negado la expresión de muchas formas, en muchos momentos y espacios. En la danza moderna es precisamente la expresión corporal el principal aporte, Restrepo señala al respecto: *“el movimiento como acción comunicativa y expresión simbólica fue desarrollado por quienes en la danza moderna encontraron una posibilidad artística que trascendiera la expresión por la técnica”*.⁴⁷

Es el cuerpo, el que ha sido violentado y anulado el que precisamente se convierte en el elemento expresivo. Lo que puedo decir a través del cuerpo es infinito, no hay límites ni silenciadores posibles. De acuerdo con la bailarina Alejandra Ortiz, en entrevista realizada en el mes de Octubre 2002: - *“Se conocen ideas creativas e interés, en su mayoría provenientes de empresas privadas o particulares que han investigado la práctica de la expresión corporal ligada a la posibilidad de convertir el desahogo y escape, facilitando así la comunicación de sentimientos que de otra forma nunca podrían aflorar. Con la expresión corporal a través del movimiento en la danza, las personas se exponen a través de su cuerpo, tal y como son frente al espejo, este paso ya es en sí una forma de auto-aceptación. La expresión a través del movimiento es utilizada por muchos grupos en otros países del mundo, “no importa qué tan abstracto sea el mensaje, se pueden expresar hasta los colores”*. -

⁴⁷ RESTREPO, MARÍA HELENA. *Danzaterapia. Una alternativa terapéutica*. Asociación Colombiana para la defensa del menor maltratado. ACDMM. 1996 Pág.14.

El concepto de expresión se refleja claramente en la experiencia de la danza que Isadora Duncan mostraba al mundo, sobre la cual algunos autores señalan que era capaz de reflejar sus impresiones acerca de la naturaleza, en un gesto natural que iba en contra de los movimientos rígidos del ballet. A este respecto y más específicamente, la autora Ann Daly señala que la fundamentación del arte de Duncan residía en el principio de que: *“La danza es el cuerpo que se expresa a sí mismo en el movimiento rítmico”*.⁴⁸

d. Supuesto 4: Concepto Grupal en movimiento

➤ Concepto.

La interacción con otras mujeres con necesidades y problemas similares, crea un entorno de confianza y un sentido de pertenencia. Muchas de ellas no tienen otro círculo social. Por otra parte compartir con un grupo de mujeres que, aunque similares en sus necesidades pueden compartir también sus diversidades. Este modelo comparte muchos de los beneficios de la terapia grupal o de los grupos de autoayuda, la diferencia está en que el objetivo principal no es solo compartir las experiencias con el resto, lo que mueve a una mujer a participar no es un apoyo directo, es la necesidad de sentir la danza. En un grupo de apoyo o de autoayuda el primer acercamiento es clave, es el gancho que permite apoyar a esa mujer, pero ese primer acercamiento es el más duro de lograr, es el que está rodeando la

⁴⁸ RODRÍGUEZ Méndez, Berta Fernanda. *Isadora Duncan. España, Edimat Libros S.A., 2005.*
Pág.15

mente de muchas mujeres, que, cargadas de temor, vergüenza, duda e ira, han titubeado en la opción de solicitar apoyo.

Para esta propuesta, el hecho de contar con un grupo de apoyo formalizado y las sesiones de danza, permitió que las mujeres compartieran ambos espacios, enriqueciendo de esta forma el objetivo detrás de todo modelo para abordar la violencia: empoderar a las mujeres. Siendo así el presente modelo se convierte en la posibilidad de lograr ese primer enganche, donde sean las sesiones de danza que permitan identificar abusos o situaciones de violencia y que posteriormente, algunas participantes se pueda integrar luego a otros espacios de atención.

En la danza se comparten además del movimiento las rutinas de relajación y los espacios de disfrute. Por otra parte la idea no es la danza separada del resto del grupo. Se trata de un grupo en el que se intercambian fortalezas.

e. Supuesto 5: Lo importante no es “cómo me veo” sino “cómo me siento”.

➤ **Concepto.**

En general la danza moderna no es necesariamente "estética", no busca la perfección técnica del movimiento ni la belleza de la bailarina, la danza moderna, como ya lo he mencionado se centra en la expresión, se acerca más a disciplinas expresivas como el teatro, de hecho se fusiona con éste de muchas formas. Partiendo de esto, aunque sí se requiere un mínimo de condición física y fortaleza física puede ser un factor de avance, es la sensación que provoca el movimiento y la forma cómo logro expresarlo lo que hace de la danza moderna un arte particular.

Claro que un factor importante es la condición física y la salud física, ya que el sentirme bien con mi cuerpo y conmigo misma empieza por mi estado de salud.

La vestimenta utilizada es muy propia de cada una, lo importante es sentirse cómoda, la apariencia física no entra en ningún momento a ser parte de la clase, las medidas corporales no son importantes, Claro que el peso y la habilidad corporal se pueden convertir en un impedimento para formar parte de la clase, pero a la vez puede convertirse en un reto al ir disminuyendo de peso gradualmente y al ir aumentando la agilidad física y mental al desarrollar las rutinas mensuales.

ii. Metodología de la investigación: aplicación y resultados.

Como se señala en los objetivos planteados al inicio de esta propuesta, la intención de la misma no es remover las experiencias de violencia de cada una de las participantes, por lo que es importante resaltar que no se muestran datos específicos respecto a dichas experiencias. Los cuestionarios sumados a la retroalimentación recibida del equipo de profesionales y lo que puede percibirse desde la instrucción de cada sesión, son algunas de las técnicas utilizadas

Se utilizaron las siguientes técnicas de recolección de datos

- Talleres de danza
- Cuestionarios
- Conversatorios
- Entrevistas

A continuación se describe cada una de las herramientas empleadas, así como el papel que desempeñó la OFIM, dentro de las tres primeras.

a. Talleres de danza, cuestionarios y conversatorios.

La coordinación con el equipo de profesionales de la OFIM fue vital en el proceso, la organización de las sesiones, la labor de apoyo y seguimiento de las compañeras fue de gran valor para la convocatoria, así como acompañamiento, lo que brindó a las participantes un ambiente más confiable al contar con la presencia de Especialistas ya conocidas por ellas.

Las sesiones de danza se realizaron con el grupo de apoyo de mujeres que han vivido o viven situaciones de violencia, y que se han acercado a la OFIM de la Municipalidad de Goicoechea, lugar en el que han recibido apoyo constante.

En la primera sesión se aplicó el consentimiento informado en el que se detalla con exactitud los objetivos de la actividad y la total confidencialidad de la situación de cada una de las participantes.

La participación de las compañeras de la OFIM, en algunas de las sesiones de danza, la programación de reuniones, la aplicación de los cuestionarios y la coordinación del conversatorio y de la presentación de danza en la última sesión se realizó en estrecha relación con la OFIM, en especial con la psicóloga Gabriela Garro.

Como técnicas de recolección previa y posterior a la aplicación de la experiencia, se utilizaron:

- Un cuestionario inicial el 08 de febrero, con tres preguntas breves, , a fin de identificar la auto-imagen de las participantes, el cual se detalla más adelante dentro del apartado “Descripción y resultados de la aplicación”, punto ii.
- Talleres (su descripción detallada se incluye en el capítulo III “Descripción y resultados de la aplicación”, de esta segunda parte).
- Un segundo cuestionario el 13 de marzo con preguntas más profundas acerca del cuerpo y de las sesiones, para obtener la percepción de las participantes respecto a la experiencia y al contacto con su cuerpo.
- Reunión para análisis de resultados con Gabriela Garro Sicóloga del equipo de OFIM
- Conversatorio a fin de obtener retroalimentación de las mismas participantes acerca de los avances obtenidos.
- Reunión con Gabriela Garro, sicóloga para intercambiar información sobre el conversatorio.

➤ Presentación final de danza e intercambio de impresiones con el equipo de la OFIM.

Durante el desarrollo de los Talleres fue necesario dedicar las primeras cuatro sesiones a rutinas de movimiento, para evaluar un posible impacto, si se considera que son 10 sesiones en total, al menos después de 4 sesiones se puede realizar algún tipo de valoración.

En la primera sesión se distribuyó una serie de preguntas relacionadas con el cuerpo, un poco para medir la percepción de las mujeres sobre su cuerpo, para "leer entre líneas" su nivel de aceptación, dolencias físicas, grado de estrés, desánimo, interés, apatía y nivel de empoderamiento.

El primer cuestionario permitió más que todo, tener una base de comparación para un segundo cuestionario.

La siguiente tabla pretende mostrar un resumen de las actividades desarrolladas, así como las personas que participaron y el objetivo planteado para las mismas.

Tabla 1 : Resumen de Actividades

Actividad y fecha	Asistentes	Objetivo
1° reunion 08 de febrero Aplicación del primer Cuestionario	Equipo de profesionales y voluntaria	Descripción del proceso, intercambio de opiniones, primeras impresiones Fijar acompañamiento a las sesiones y próximas reuniones
1er acompañamiento 4 de abril	Trabajadora Social de la OFIM presente y activa en la sesión de danza	Acercamiento de una de las profesionales al proceso
2da reunión 18 de abril	Psicóloga de la OFIM	Revisar y analizar a profundidad situación de cada una de las participantes para conocer avance
2do acompañamiento y 3ª reunión 25 de abril	Psicóloga de la OFIM presente y activa en la sesión de danza	Acercamiento de una de las profesionales al proceso
02 de mayo Conversatorio con el grupo en presencia de la Sicóloga	Participaron en este conversatorio no solo las mujeres que presenciaron las sesiones de danza sino otras mujeres que iniciaron el proceso y que abandonaron después de un tiempo	Recoger la impresiones de las participantes en forma directa, percibir las sensaciones que generaron las sesiones y compartir un espacio para agradecer y planear la clausura
Desarrollo de los Talleres: del 8 de febrero al 02 de mayo 2008		
09 de mayo Clausura Presentación Final	Todas las mujeres que participaron en las sesiones y el equipo de profesionales de la OFIM	Ofrecer un espacio a las participantes para que demostraran el avance que habían tenido a través de una función y compartir el nivel de satisfacción a través de la mini-coreografía.

<p>16 de mayo Seguimiento del conversatorio con la Sicóloga</p>	<p>Gabriela Garro</p>	<p>Completar los comentarios de las participantes e impresiones de la sicóloga a cargo realizar consultas rápidas a los expedientes de las participantes, para aclarar situaciones específicas</p>
---	-----------------------	--

iii. Descripción y resultados de la aplicación.

Retomando el objetivo general planteado, la idea fue brindar un espacio alternativo en el cual las mujeres pudieran acercarse y experimentar nuevas sensaciones a través de la danza, realizando un análisis y una lectura de sus expresiones y opiniones por medio de cuestionarios cortos, midiendo con estas herramientas el grado del impacto obtenido.

Acá cobra importancia señalar, lo que además es una de las recomendaciones finales, que esta experiencia se desarrolló en forma paralela a las reuniones del grupo de apoyo de la OFIM lo que agrega un mayor nivel de análisis, al contar con la opinión experta de las profesionales que llevan de cerca la historia personal de cada una de las mujeres desde que se incorporaron a los grupos de apoyo.

Este enlace resultó de gran importancia, ya que permite identificar con mayor claridad los avances obtenidos por cada una de las participantes mediante su involucramiento en las sesiones de danza, tomando como referencia la historia personal y situación de violencia de cada una, con lo que las analistas pudieron determinar los avances obtenidos en términos de su capacidad de decisión, disposición

mostrada en la continuidad de visitas a los grupos de apoyo, nivel de empoderamiento, entre otros.

a. Talleres.

Se realizaron un total de 10 sesiones con una periodicidad semanal, los días viernes con una duración aproximada de una hora y quince minutos (1h'15min). La primera sesión tuvo como objetivo un acercamiento grupal, para conocer a las participantes, intercambiar experiencias y comentar acerca de otras experiencias similares a la danza y al movimiento, además en la primera sesión se realizaron algunos ejercicios básicos de estiramiento. Durante esta primera sesión se aplicó el primer cuestionario, cuyo objetivo se indicó en el apartado anterior.

Se inició con un grupo de 12 mujeres, la asistencia fue muy variada durante las 10 sesiones ya que difícilmente coincidieron las mismas 12 mujeres que iniciaron el proceso. Sin embargo, aunque en grupos diferentes, un aproximado de 10 mujeres asistió regularmente durante las 10 sesiones. Este grupo se consolidó y finalizó con 10 participantes.

b. Descripción de las sesiones

Las primeras tres sesiones incluyendo la que se consideró como "de acercamiento", se dedicaron a rutinas de movimiento, ejercicios de relajación y estiramiento. Por el promedio de edad de las participantes, la técnica tuvo que adaptarse, siendo el "relajamiento" su principal objetivo, combinándolo con una variación o mini coreografía, que les motivara y permitiera dar un seguimiento sesión tras sesión.

Aunque el detalle de este análisis se describirá más adelante, se puede señalar que el interés y satisfacción de las participantes fue muy evidente desde la primera sesión.

El lugar para el desarrollo de los talleres fue el Salón de La Cultura del Ministerio de Cultura, ubicado contiguo al Cementerio de Guadalupe y el calendario fue el siguiente:

Tabla No. 2: Calendario de Talleres

Sesión	Fecha	Cantidad de Participantes
N° 1	08 de febrero	12 mujeres
N° 2	15 de febrero	12 mujeres
N° 3	29 de febrero	8 mujeres
N° 4	07 de marzo	6 mujeres
N° 5	13 de marzo	10 mujeres
N° 6	28 de marzo	5 mujeres
N° 7	04 de abril	5 mujeres
N° 8	18 de abril	3 mujeres
N° 9	02 de mayo	9 mujeres
N° 10	09 de mayo	9 mujeres

Es importante recordar que el número de participantes que asistieron a cada sesión no corresponde a la totalidad del grupo que inició, es decir, si en una sesión asistieron cinco mujeres, en la siguiente asistieron otras cinco. Lo que fue un poco difícil a partir de la tercera sesión, fue que las participantes iniciales coincidieran en todas las fechas, dado que no se dio una participación continua de todas. De la información contenida en el Cuadro V podemos inferir que el promedio de participación durante el total de sesiones realizadas fue de 8 mujeres.

La participación y constancia de las mujeres es, de acuerdo a las compañeras de la OFIM, extremadamente variable e imprecisa. Por ejemplo, las sesiones en las cuales se contó con menor asistencia, bien pueden asociarse con el cambio en el lugar de las sesiones (las sesiones se realizaron en tres instalaciones

diferentes por razones de disponibilidad) u otras actividades de la OFIM, actividades personales, enfermedad de hijos(as), y malestares personales. La constancia de las mujeres en cualquier tipo de capacitación o taller es difícil, por lo que se considera que en esta ocasión el interés y satisfacción de las participantes, lo que se comentará en detalle más adelante, fue un éxito.



c. Perfil individual de las participantes.

En repetidas ocasiones se ha mencionado que en esta propuesta no se pretende explorar las situaciones de violencia de las participantes, pero sí es importante mencionar que las mujeres que formaron parte de las sesiones se encuentran viviendo situaciones de violencia, o afortunadamente saliendo de ellas.

El proceso de empoderamiento en el que se encuentra cada una es muy particular según su situación, lo que cobra importancia a la hora de analizar la constancia, participación o interés de cada una durante las sesiones. Mientras algunas de ellas han permanecido desde hace cuatro años en los grupos de apoyo, otras apenas habían ingresado al grupo de apoyo y a las sesiones de danza, al mismo tiempo. En otros casos se han acercado a la OFIM de manera intermitente y se han ausentado durante largos períodos. Esto evidencia que en el grupo de apoyo la participación y permanencia de las mujeres es muy variada y no

existe un comportamiento consistente. Lo anterior puede responder también al tipo de atención brindada por la OFIM que no pretende presionar ni dar seguimiento forzado a quienes la visitan, lo que se puede definir como una fortaleza.

De acuerdo a la mayoría de respuestas del segundo cuestionario, todas las participantes han disfrutado de las clases. Algunas señalan sentirse mejor físicamente, sobre todo más relajadas. Una de ellas señala que en un principio sentía cierta inseguridad en su capacidad para poder hacer la clase, pero menciona que al momento de aplicar el cuestionario se siente bien, similar a esta opinión, una de las participantes señaló que había olvidado que “podía moverse”

En general las sesiones han sido definidas por el grupo de mujeres como un espacio para relajarse físicamente, a esto agregaría que al ser un espacio en el cual se reúnen y comparten entre ellas, da también un matiz de informalidad, de reencontrarse con las demás compañeras del grupo de apoyo, en un ambiente completamente diferente. Según opinión de la trabajadora social que forma parte del equipo técnico de la OFIM y que participó de una de las sesiones: ***“Es increíble verlas en un espacio tan diferente del grupo de apoyo, donde no tienen que conversar***

nuevamente de su situación de violencia, haciendo algo completamente distinto” Lic. Gabriela Garro. Psicóloga OFIM.

Sabemos que son muchas las consecuencias físicas: dolores y padecimientos que las mujeres sufren durante y posteriormente a los episodios de violencia, lo que se confirma con algunas de las respuestas obtenidas en la aplicación de la pregunta 2 del segundo cuestionario. Es inevitable establecer una relación entre los padecimientos físicos y la violencia sufrida por las mujeres. Por la misma razón, hay una relación directa entre los beneficios que aportaron las sesiones a sus dolencias físicas. A pesar de que las sesiones se realizaban únicamente una vez a la semana, muchas de las participantes mencionan haber sentido un alivio a algunas de sus dolencias, lo que atribuyo más a una cuestión de “bienestar emocional” que a una cuestión de “alivio físico”. Es decir, más que un espacio en el que posiblemente por el relajamiento se alivien ciertos dolores musculares y demás, es el hecho de utilizar esa hora para sí mismas, para relajarse, para su cuerpo, para realizar voluntariamente una serie de movimientos y ejercicios placenteros y realizar una rutina semana tras semana que les resulta agradable y que les demuestra que pueden hacerlo.

El siguiente análisis correspondiente a los resultados obtenidos mediante el Conversatorio, se incluye un breve resumen del historial de cada participante y los efectos que las sesiones tuvieron en ellas.

Algunas de los comentarios a la pregunta:

¿Deseas compartir sensaciones nuevas que hayas experimentado durante las sesiones de danza?

Rosa 

Se incorpora al grupo de apoyo en enero del 2008, y paralelamente a las sesiones individuales.

Durante las primeras sesiones se caracterizó por un silencio total, casi nula intervención en los grupos de auto ayuda, sin embargo ha sido muy constante. Tiene una situación de violencia muy particular, ha sufrido abusos graves y en especial maneja un gran sentimiento de culpabilidad por el abuso que también han sufrido sus hijos(as).

La primera vez que compartió sus experiencias, en realidad, la primera vez que se expresó, que se desahogó, fue luego de haberse incorporado al Grupo de Danza.

La atención individual, el grupo de apoyo y la participación en el grupo de danza hicieron que sintiera un grado de bienestar tal, que produjo en ella la decisión de dar el primer paso y hablar sobre su situación.

La observación hecha desde el espacio propio del grupo de danza fue un tanto diversa, ya que desde las primeras sesiones la actitud de Rosa, fue de interés y satisfacción y lentamente fue incorporándose en las conversaciones informales del grupo. Durante las clases, siempre se ubicaba en la primera fila mostrando gran seguridad e interés.

Según lo manifestado por las Profesionales de la OFIM Goicoechea:

“La trascendencia que significa para ellas haberse incorporado en el grupo de danza, el avance que se ha notado en su proceso de empoderamiento no es perceptible por ellas mismas” “Ellas no lo notan, pero nosotras si” (Lic. Gabriela Garro, Sicóloga OFIM).

“En general lo que ha sucedido es que mediante las sesiones de danza, al ser un espacio neutro y libre han empezado a estar conscientes de los sentimientos y eso las ha movilizado” (Lic. Gabriela Garro, Sicóloga OFIM).

Desde que Rosa ingresó al grupo de apoyo y a las sesiones de atención individualizada, tenía pendiente un careo en el juzgado,

lo había pospuesto en varias oportunidades, pues no se sentía preparada ni fortalecida. Finalmente pudo poner la denuncia que antes por temor no había logrado concluir.

Luego de haberse incorporado a las sesiones de danza pudo finalmente hacer el careo. Ella misma compartió con el grupo que las sesiones de danza la habían relajado, y que el haber participado en este grupo y el de apoyo, le hizo sentir muy bien.

Jazmín

Se integra al grupo de apoyo en enero del 2008 y al igual que Rosa, fue difícil que compartiera sus experiencias. Su historia es aún más complicada, ya que ha sufrido violencia física grave.

Fue persistente en el grupo de apoyo, sin embargo luego de que se incorporó al grupo de Danza compartió sus experiencias, ha podido expresar sus sentimientos con más claridad y ha podido identificar sus situaciones de abuso y violencia que antes negaba.

En el caso de Jazmín, las dolencias físicas han mermado después de las sesiones de danza, por lo que el significado para ella es diverso. Ha sentido un bienestar físico y ha disminuido las visitas médicas. Como secuelas de su situación de violencia, ha sido

contagiada de una grave enfermedad venérea que hasta hoy ha requerido de fuertes tratamientos. Las sesiones de danza han representado para ella un espacio de bienestar físico que no percibía desde que fue diagnosticada de la enfermedad que sufre.

Para ella el significado de las sesiones está más relacionado con una posible cura, con una especie de tratamiento para su enfermedad, principal secuela de su relación de violencia vivida durante tantos años.

Lo anterior confirma la estrecha relación que existe entre las dolencias físicas como consecuencias de una situación de violencia, y de forma paralela la relación entre un bienestar físico y un espacio placentero para el cuerpo, como una salida a esa situación.

Margarita



La situación particular de Margarita se diferencia del resto del grupo, ya que se encuentra en un proceso de empoderamiento más claro. De hecho su posición en el grupo es de liderazgo y su presencia aporta en el proceso de las demás participantes. Margarita es considerada como parte del grupo de "Multiplicadoras" como una extensión del grupo de apoyo.

Para ella hacer danza siempre fue un sueño de niña, antes de esta experiencia, muy lejano de su realidad, esta experiencia significa mucho para ella. A la pregunta - ¿cómo te sientes con respecto a tu cuerpo? - señaló sentirse "Muy libre". A la pregunta: - ¿Escuchas a tu cuerpo? - respondió: - "Ahora soy capaz de reconocer el valor que tiene mi cuerpo y esto me ayuda a tomar decisiones"-

Violeta



Se integra en el mes de julio del 2007, ha sido constante pero no participativa. Durante un tiempo tomó la decisión de retirarse y se integra nuevamente hace unos meses. Se encuentra en proceso de separación, ha tenido mucha dificultad en cuanto a la solicitud de las pensiones y actualmente se encuentra en una situación económica muy difícil.

Al tiempo que ingresa a las sesiones de danza retoma la atención individual que había dejado hace un tiempo, lo que nos lleva a inferir que la experiencia de los talleres reabrió para ella el deseo de recuperar su vida y apropiarse de ella. Según la opinión de la Psicóloga de la OFIM Goicoechea, Gabriela Garro:

“La Danza las moviliza, el trabajar en conjunto: el grupo de apoyo, la atención individualizada más las sesiones de danza ha sido genial” “Es un espacio propio que estaban necesitando” Llc.

Garro. Sicóloga OFIM



Sabina 

Al igual que Margarita, Sabina es una de las líderes del grupo, se encuentra muy empoderada. Se incorpora al grupo de apoyo en el 2005 y ha logrado resolver con éxito su situación de violencia.

Azucena 

Se integra al grupo de apoyo en el 2004, sin embargo no ha sido constante y no ha podido salir de la situación de violencia que vive. La poca participación en el grupo se atribuye a un problema que tuvo con una de las compañeras del mismo, y no ha logrado establecer un vínculo con las compañeras del grupo de apoyo ni con el sistema utilizado por la OFIM.

Dalia 

Actualmente, Dalia es una de mujeres que han logrado avanzar hacia el empoderamiento y ha logrado independizarse económicamente. A todas les ha ayudado a desarrollar ese

contacto con ellas mismas, a movilizar sentimientos, pero para Dalia fue un "sello", fue el broche de oro, ya que como actividad económica se dedica a vender productos. Esta generación de ingresos le ha ayudado a su independencia, sin embargo le consume mucha energía física, y le deja poco tiempo para el descanso, las sesiones de danza era el único espacio que se regalaba a ella misma.

Se había retirado por un tiempo, tiempo que necesitaba para resolver sus cosas, al iniciar las sesiones de danza de forma paralela se reintegra tanto al grupo de autoayuda como a las sesiones de atención individual.

"Luego de ausentarse por un tiempo, al iniciar las sesiones de danza, de forma casi automática se reincorpora al grupo de apoyo y a la atención individual. No es casualidad, definitivamente las sesiones de danza la movilizó y generó resultados muy precisos" Lic. Garro. Sicóloga OFIM.

A la pregunta - ¿Cuanto tiempo le dedicas a tu cuerpo?- respondió: - Solo 5 minutos mientras me baño-. - "Me siento realizada" -, fue la expresión que utilizó Dalia durante el conversatorio. Se siente realizada porque encontró un espacio adecuado para mujeres de su misma edad. No existen espacios

para mujeres de mediana edad. Las sesiones de danza eran el único espacio donde bajaba el ritmo de la rutina diaria.

A la pregunta: - ¿cómo te sientes con respecto a tu cuerpo? - , señaló: - Ahora empiezo a identificar signos en mi cuerpo que antes no era capaz” -

Iris



La percepción de Iris sobre las clases no requiere de mayor comentario, ya que por sí misma muestra que la danza como terapia no solo ayuda a las sobrevivientes en el proceso de apropiación de su cuerpo sino también en el cambio mental que facilita el empoderamiento:

“Me sentí muy bien al darme cuenta que sí puedo, aunque en la casa me digan que no puedo hacer nada bien” “Estar viejas y gordas no quiere decir que no podamos hacer danza”

Este beneficio, se ve apoyado por la opinión de la Sicóloga Garro al decir:

“Para ellas fue romper esquemas, el cuerpo se vuelve algo propio”

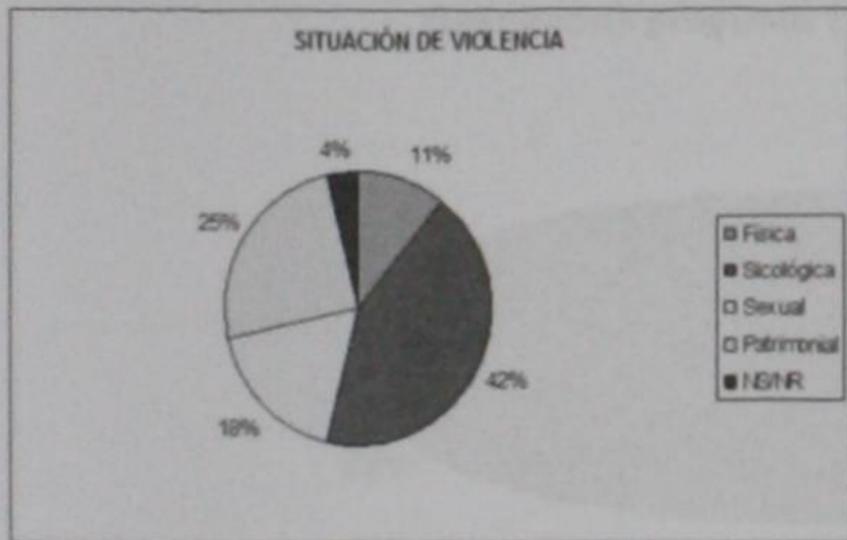
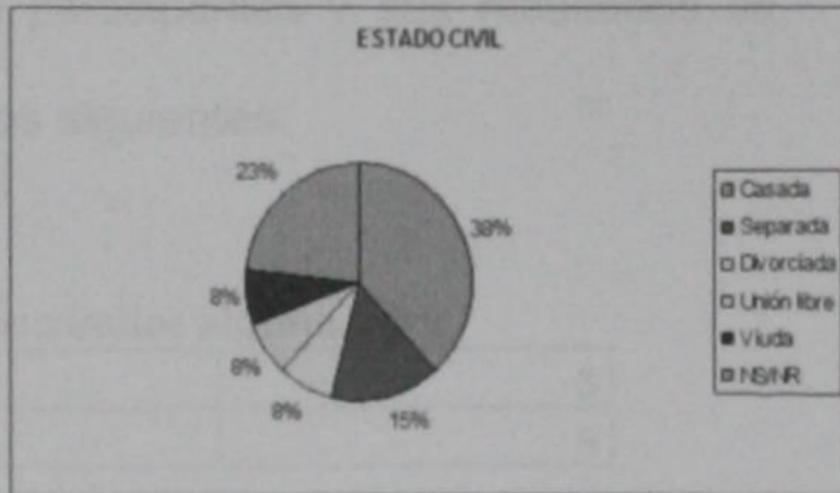
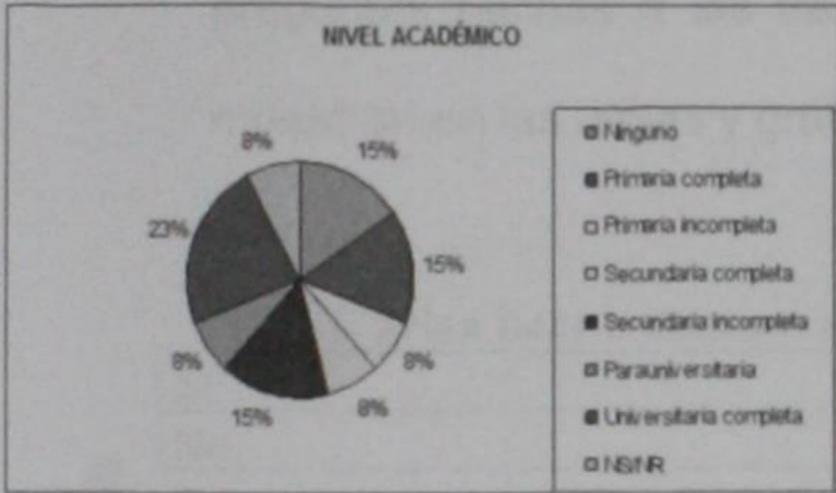
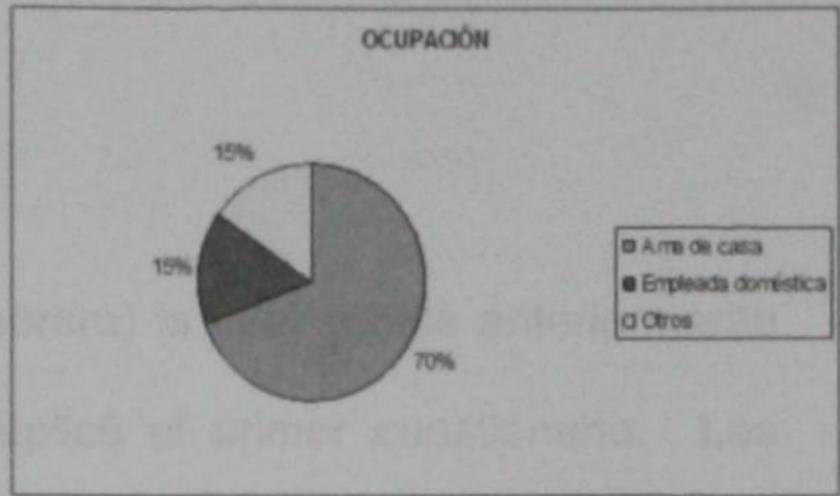
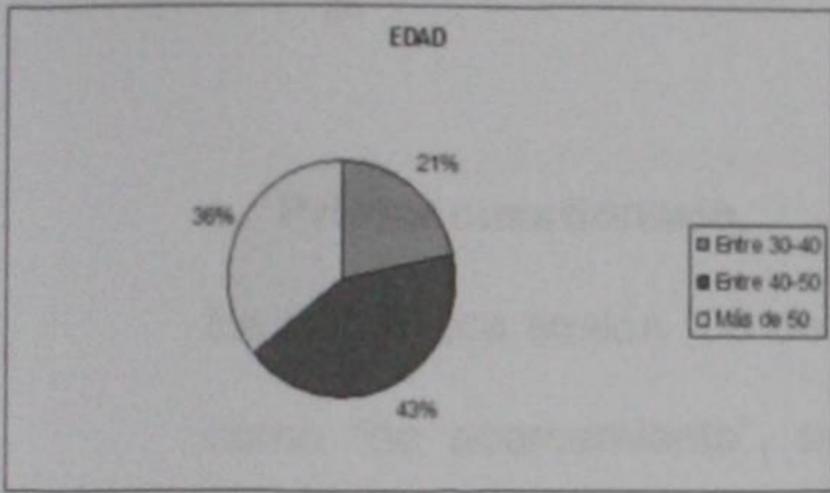
d. Perfil general de las participantes.

El perfil general de las participantes corresponde a mujeres con edades entre los 40 y 50 años, casadas, con un nivel académico promedio de primaria completa o secundaria incompleta para la mayoría de ellas y quienes tienen en común una situación de violencia psicológica.

Este perfil se muestra en el siguiente cuadro y sus correspondientes gráficos que se muestran a continuación:

Tabla 3: Perfil de las participantes

PERFIL DE LAS PARTICIPANTES									
EDAD		OCUPACIÓN		NIVEL ACADÉMICO		ESTADO CIVIL		SITUACIÓN DE VIOLENCIA	
Entre 30-40	3	Ama de casa	9	Ninguno	2	Casada	5	Física	3
Entre 40-50	6	Empleada doméstica	2	Primaria completa	2	Separada	2	Psicológica	12
Más de 50	5	Otros	2	Primaria incompleta	1	Divorciada	1	Sexual	5
				Secundaria completa	1	Unión libre	1	Patrimonial	7
				Secundaria incompleta	2	Viuda	1	NS/NR	1
				Parauniversitaria	1	NS/NR	3		
				Universitaria completa	3				
				NS/NR	1				
TOTAL	14		13		13		13		28



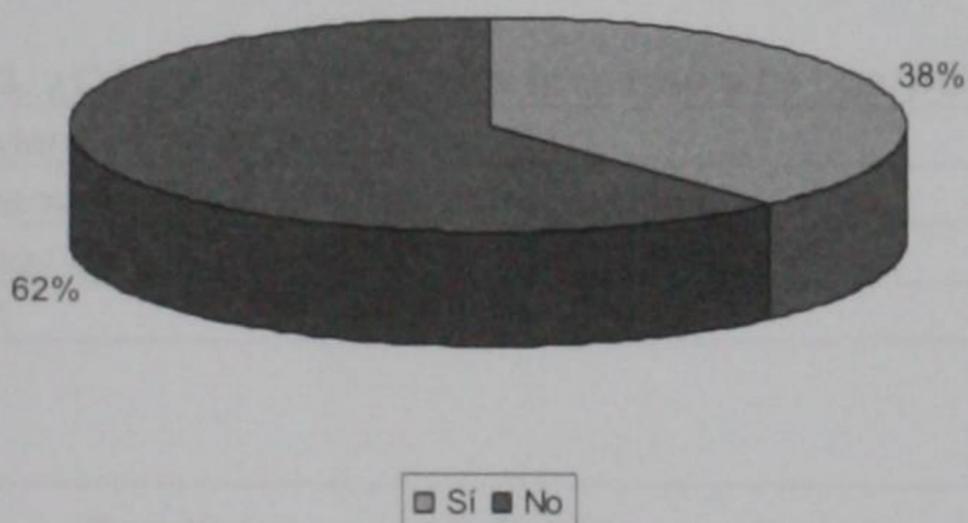
e. Primer cuestionario.

En la primera sesión (08 de febrero) la cual señalé anteriormente como "de acercamiento", se aplicó el primer cuestionario. Las preguntas hechas a las trece participantes y sus resultados se muestran en las tablas y gráficos siguientes:

1. ¿Has hecho danza o algo similar alguna vez?

Sí	5
No	8

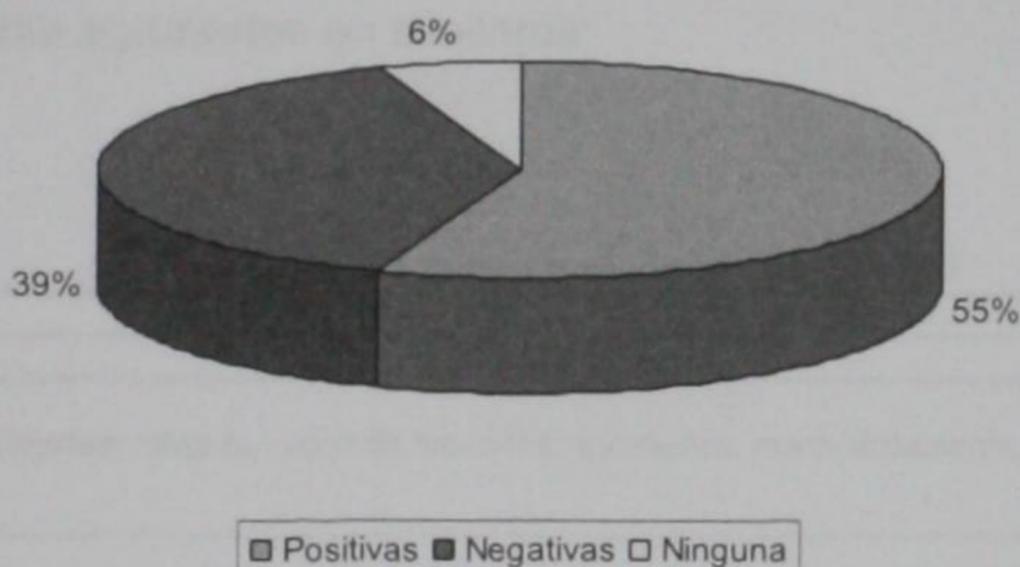
Resultados pregunta 1: primer cuestionario



2. ¿Has experimentado sensaciones positivas y negativas a través de tu cuerpo?

Positivas	10
Negativas	7
Ninguna	1

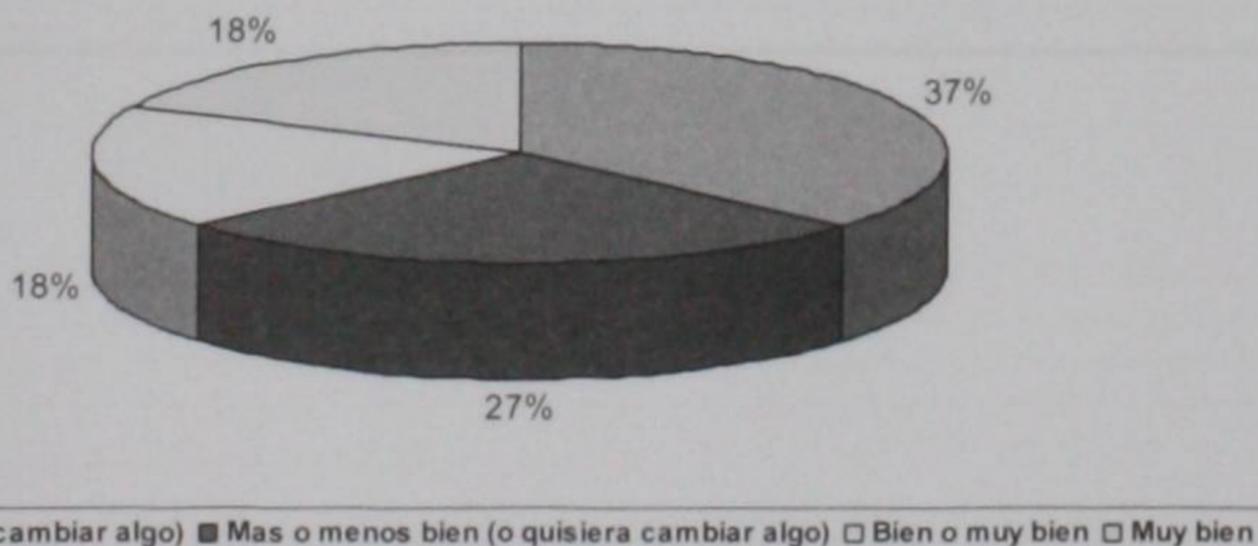
Resultados pregunta 2: primer cuestionario



3. ¿Cómo te sientes con respecto a tu cuerpo?

Mal (quisiera cambiar algo)	4
Mas o menos bien (o quisiera cambiar algo)	3
Bien o muy bien	2
Muy bien	2

Resultados pregunta 3: primer cuestionario



f. Segundo cuestionario.

El segundo cuestionario fue aplicado a 11 (once) participantes realizado el 13 de marzo, las preguntas aplicadas y sus correspondientes resultados se muestran en las siguientes tablas y sus correspondientes gráficos, con excepción de la pregunta número cuatro cuyos resultados son tan variados que no fue posible agruparlos en similares:

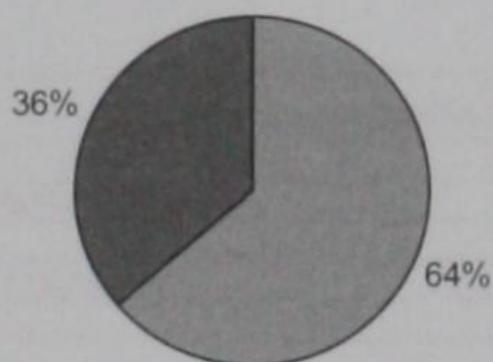
1. ¿Cómo te has sentido en las clases?

Bien o muy bien	7
Otras respuestas*	4

*Otras respuestas señaladas: relajada, capaz de moverme, agradecida, maravillosamente, contenta.

Resultados pregunta 1: Segundo cuestionario

■ Bien o muy bien ■ Otras respuestas*

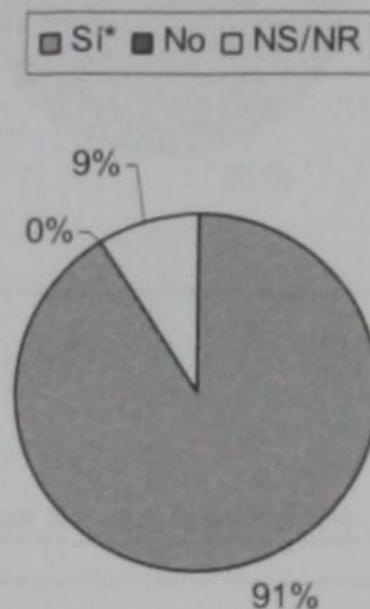


2. ¿Sientes algún bienestar físico y emocional en las clases?

Si*	10
No	0
NS/NR	1

*Beneficios señalados: alivio dolor físico, alivio molestias en la espalda y estomacales, felicidad, compañía.

Resultados pregunta 2: Segundo cuestionario



4. ¿Cómo describirías las clases?

- Muy interactivas
- Agradables y fáciles de entender
- Muy buena
- Muy importantes porque lo relajan
- Muy bonitas
- Muy instructivas
- Muy entretenidas y agradables
- Muy beneficiosas para mi cuerpo
- Son para mí una forma importante de expresión
- Muy buenas para el cuerpo y la mente
- Bastante divertidas

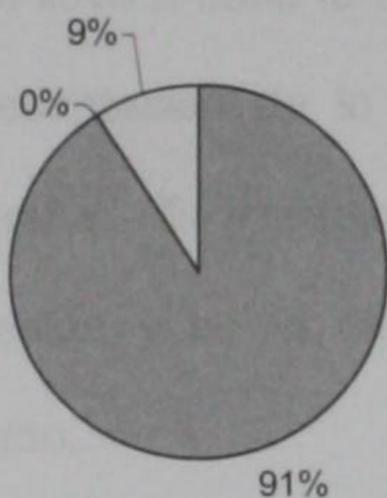
5. Si pudieras continuar en un programa similar, ¿lo harías?

Si*	10
No	0
NS/NR	1

*Razones señaladas para continuar: me gusta, estoy muy activa.

Resultados pregunta 5: Segundo cuestionario

■ Sí* ■ No □ NS/NR

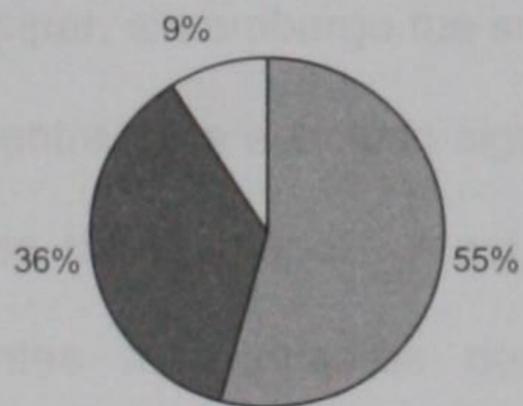


7. ¿Qué cambiarías de la clase? Algo que no te gusta.

No cambiaría nada	6
Mayor tiempo	4
Mayor espacio	1

Resultados pregunta 7: Segundo cuestionario

■ No cambiaría nada ■ Mayor tiempo □ Mayor espacio



g. Presentación coreográfica, la experiencia final.

El día 09 de mayo se llevó a cabo la clausura de los talleres, que consistió en una presentación de lo que se podría llamar una rutina o mini coreografía. El montaje de esta coreografía inició desde la primera sesión y se le dió seguimiento a través de ensayos en cada sesión.

El ejercicio de aprender la rutina después de la clase con el fin de presentarla en una clausura formal significó un reto para las participantes, algunas se sentía más seguras que otras en cuanto a los pasos y movimientos, mientras que otras fueron adquiriendo seguridad y confianza a medida que pasaban las semanas y se aprendían la rutina. Algunas señalaron sentir temor y pocos deseos de participar, sin embargo fue sorprendente la forma cómo se organizaron entre ellas e incluso siguieron al pie de la letra las recomendaciones de vestuario. Y así, el día de la clausura se hicieron presentes más mujeres de las que se esperaban preparadas, por lo que ese día se desarrolló un ensayo final en el que algunas hicieron un esfuerzo extra por repasar la rutina.

La presentación es el reflejo final del nivel de motivación, satisfacción y bienestar que compartieron las mujeres que fueron parte de esta experiencia. Como se mencionó antes, a pesar de

que la idea de presentarse les generó a algunas de ellas incomodidad y cierto temor, luego de haberse presentado la satisfacción en ellas fue la de un reto superado, una meta alcanzada y para muchas: temores y vergüenzas ocultas que ese día olvidaron por un rato y disfrutaron de un momento impensable en sus vidas.

Los resultados señalados anteriormente se vieron reiterados en la carta que recibí de la Sicóloga alemana Cristina Almera, quien junto con la Lic. Garro colaboró con el Grupo de Apoyo. Los comentarios de la Lic. Almera fueron tan valiosos para la experiencia, que me parece importante transcribir a continuación los párrafos más significativos de su carta, como mejor resumen de lo que reflejaron las participantes en esta presentación final:

“Ellas fueron este día las estrellas, las estrellas de su propia película, de su propio desempeñar, un día de celebración de sus logros, y a la vez, un día de partir de esta libertad recién adquirida.

Era una libertad corporal, una libertad que va más allá de lo cognitivo, de las explicaciones de las psicólogas – era la libertad de experimentar con y en sus cuerpos, sin ser juzgadas, sin aparecer feas, torpes, inútiles, conchas, mandonas, gritonas, quejonas, una libertad que les permitió participar en una cultura de estrellas, de baile, de tele, de ropa, de estreno.

Estas mujeres se encuentran en un proceso de tratar de encontrarse nuevamente, de redefinirse nuevamente – y no se puede afirmar que siempre fueran muchos recursos disponibles, sean legales, administrativos, financieros, personales, psicológicos o educativos. En estas semanas de Danza, de un libre desempeñarse en un cuerpo que esta vez no es juzgado, no es medido, no es calificado, sino que es de ellas, en donde ellas se pertenecen, ellas reconectan consigo mismas de una

manera más natural y orgánica en un ambiente protegido en donde no se trata de logros y menos para otras personas. Y no dieron la impresión de que eso fuera el propósito de la presentación final, sino se me mostró una orgullosa, silenciosa, confiada, apoyada extensión del proceso de semanas anteriores. De un proceso de crecer juntas, de poder moverse en un cuerpo libre de restricciones (mentales, sociales, físicas, etc.), de apagar las mentes y la razón, de ser creadoras mismas de lo que hacen, de ser emocionales y fluidas, de ser estrellas sin aspirar a una cosa similarmente pequeña, sino de ser personas creativas, activas, bellas, decididas, personas que escogen, que toman decisiones, personas autónomas y apoyadas en un sistema no sesgado, que en este momento para ellas es disponible, accesible y satisfactorio.

Pienso que es un taller tan importante como el Grupo de Apoyo y estoy segura de que por medio de la danza, ellas pueden descubrir y desarrollar destrezas, autoestima, seguridad, pertenencia (y sea a sus propios cuerpos), libertad (de expresión, de sentirse, de actuar, de reafirmación, de fluir, de hacer grandes pasos, de caerse, de reírse hasta de sí mismas, de pertenecer, etc.), cuerpos más bellos y no para alguien sino para su propio gozo y disfrute, el arte de celebrar, así como la experiencia de ganar y de lograr en un ambiente seguro y sin ser juzgadas ni comparadas.

Christina B. Almera

iv. Análisis General de Resultados.

En este análisis se pretende ahondar en los resultados considerados como más relevantes, según los aportes obtenidos de las participantes al aplicarse los cuestionarios y el conversatorio. De igual modo, se analizan los resultados a la luz de la opinión experta de la Sicóloga Gabriela Garro quien, como se señaló anteriormente, colaboró en el proceso y se presenta un cuadro relacional de los supuestos expuestos en el primer capítulo de esta segunda parte, donde se hace referencia a los fundamentos teóricos de la experiencia.

De acuerdo a la mayoría de respuestas del segundo cuestionario, todas las participantes han disfrutado de las clases. Algunas señalan sentirse mejor físicamente, sobre todo más relajadas. Una de ellas señala que en un principio sentía cierta inseguridad en su capacidad para poder hacer la clase, pero menciona que al momento de aplicar el cuestionario se siente bien, similar a esta opinión, una de las participantes señaló que había olvidado que "podía moverse"

En general las sesiones han sido definidas por el grupo de mujeres como un espacio para relajarse físicamente, a esto agregaría que al ser un espacio en el cual se reúnen y comparten entre ellas, da también un matiz de informalidad, de reencontrarse con las demás compañeras del grupo de apoyo, en un ambiente completamente diferente. Según opinión de la trabajadora social que forma parte del equipo técnico de la OFIM y que participó de una de las sesiones: ***"Es increíble verlas en un espacio tan diferente del grupo de apoyo, donde no tienen que conversar nuevamente de su situación de violencia, haciendo algo completamente distinto"*** Equipo de profesionales OFIM.
Goicoechea

Sabemos que son muchas las consecuencias físicas: dolores y padecimientos que las mujeres sufren durante y posteriormente a los episodios de violencia, lo que se confirma con algunas de las

respuestas obtenidas en la aplicación de la pregunta 2 del segundo cuestionario. Es inevitable establecer una relación entre los padecimientos físicos y la violencia sufrida por las mujeres. Por la misma razón, hay una relación directa entre los beneficios que aportaron las sesiones a sus dolencias físicas. A pesar de que las sesiones se realizaban únicamente una vez a la semana, muchas de las participantes mencionan haber sentido un alivio a algunas de sus dolencias, lo que atribuyo más a una cuestión de "bienestar emocional" que a una cuestión de "alivio físico". Es decir, más que un espacio en el que posiblemente por el relajamiento se alivien ciertos dolores musculares y demás, es el hecho de utilizar esa hora para sí mismas, para relajarse, para su cuerpo, para realizar voluntariamente una serie de movimientos y ejercicios placenteros y realizar una rutina semana tras semana que les resulta agradable y que les demuestra que pueden hacerlo.

Para conocer los resultados de acuerdo al avance de cada una de las participantes, la primera reunión de seguimiento con la psicóloga a cargo del grupo, Gabriela Garro, fue el inicio de esta etapa de análisis, en la que se confrontan las situaciones de las participantes, tanto previas como posteriores a las sesiones de danza, para lo cual fue necesario realizar una revisión general de las historias de vida de las participantes.

Un criterio que utiliza el equipo técnico de la OFIM para medir el nivel de empoderamiento de las mujeres, es la participación y permanencia en ambos espacios: el grupo de apoyo y la atención individual. El grupo de apoyo cuenta además con un espacio más especializado "Taller de Empoderamiento" en el que desarrolla una agenda temática y se analizan temas más en profundidad.

Para la sicóloga a cargo, las respuestas de algunas de las señoras a las sesiones de danza, la información suministrada en los cuestionarios y último conversatorio son insumos importantes en los procesos por ella diseñados.

En el taller de empoderamiento se desarrollaron diferentes temas; específicamente en uno de los talleres se abordó el tema "Expresión de emociones" a través de una actividad en la que se solicita a las participantes que escriban una emoción que les resulte difícil de explicar o controlar y luego identificar la situación que generaba esa emoción. Este tema se entrelaza con los objetivos de las sesiones de danza. Adicionalmente, en otra sesión llamada "Sentimientos a través del cuerpo", se identifica cómo la falta de expresión de emociones se manifiesta a través del cuerpo y la importancia de identificarlo; lo que apoya también los objetivos perseguidos en esta propuesta.

Fue necesario conocer el proceso de cada una de las mujeres para analizar el impacto real de las sesiones de danza. La profesional a cargo expresó su asombro al detallar los cambios notados, avances percibidos en algunas de las mujeres que participaron de las sesiones, paralelo a su participación en el grupo de apoyo.

Sin caer en un análisis individual, con el único objetivo de demostrar el impacto que ha tenido las sesiones de danza en cada una de las participantes; en esta reunión se hizo un breve estudio, identificando conductas y decisiones que podrían atribuirse al bienestar que produjeron los talleres.

Una de las situaciones que se repitió en algunas de las mujeres, fue que después de participar en las sesiones de danza se notó un cambio, en especial en la capacidad para expresar emociones y compartir sentimientos luego de haber iniciado los talleres. Según expresó en entrevista realizada la Sicóloga Gabriela Garro, de la OFIM:

“Esta propuesta de danza ha sido un plus en su grupo de apoyo, la atención individual y los talleres de empoderamiento” Equipo de Profesionales OFIM.

Contrario a lo que se pensaba, el conversatorio realizado el 02 de mayo como instrumento de evaluación de impactos, se convirtió en un espacio mucho más rico para que las mujeres compartieran sus sensaciones.

Por tratarse de un grupo de mujeres que están viviendo situaciones de violencia y siendo esta la razón que las agrupa, no se pensó en el Conversatorio como un espacio para compartir. Quizá el grado de confianza que se adquirió con las sesiones de danza generó un nivel de seguridad que se percibió durante el conversatorio para sorpresa incluso de la compañera Sicóloga.

Así pues el conversatorio fue un espacio en el que la asistencia fue mayor de la esperada, incluso mujeres que no habían podido continuar en las sesiones por dolencias físicas u otros problemas personales se interesaron por asistir. Es importante resaltar la buena disposición, excelente labor de convocatoria e interés mostrado por las compañeras de la OFIM, como elementos de gran apoyo para hacer posible la participación obtenida.

La participación de las mujeres y las respuestas a la guía de preguntas preparadas fue altamente fluida, se reflejó en cada momento una necesidad absoluta de compartir las sensaciones que les había generado las sesiones de danza.

Expresiones como: "Me sentí realizada", "Nunca me había sentido así de bien"; "Pensé que nunca podría hacer lo que hice" fueron comentarios muy frecuentes y repetidos por muchas de las asistentes.

Mientras la recolección de los datos fue de manera general de mi parte, de parte de la compañera Sicóloga la recolección de los datos fue individual, lo que completa el análisis individual y el impacto que las sesiones significaron para cada una de ellas.

Situaciones sorprendentes se dieron en este conversatorio, inesperadas para todas las presentes. Al hacer la primera pregunta guía, el primer comentario surge de Rosa, quien no había podido compartir, no había podido comunicarse desde que inició el grupo de apoyo y con gran dificultad lograba comunicarse en las sesiones individuales. Esto sorprendió a la compañera Sicóloga, no solo el hecho de responder, sino que fue la primera quien quiso compartir sus sentimientos.

a. Cuadro relacional de cada supuesto y su reflejo en los resultados de la Experiencia.

El siguiente cuadro permite visualizar el grado de cumplimiento de cada supuesto (**Apropiación – Integración cuerpo-mente – Expresión – Concepto grupal “en movimiento” – Lo importante no es cómo me veo sino cómo me siento**) en las participantes, de acuerdo con sus manifestaciones al realizar el segundo cuestionario y el conversatorio. De igual manera, se incluye la opinión brindada por las Expertas posterior a la realización de los talleres.

A manera de recordatorio, se resalta para cada supuesto un resumen del concepto expuesto en el capítulo I, con excepción del supuesto 5 (**“Lo importante no es cómo me veo sino cómo me siento”**), en el cual la definición queda claramente implícita dentro de su enunciado.

Supuesto 1: "Apropiación"

La danza como herramienta para retomar el control de nuestro cuerpo.

Conversatorio...

"Pensé que nunca podría hacer lo que hice".

"Me siento realizada", "Ahora empiezo a identificar signos en mi cuerpo que antes no era capaz".

"Me sentí muy bien al darme cuenta que sí puedo, aunque en la casa me digan que no puedo hacer nada bien".

"Me sentí realizada por los movimientos sexy que pude hacer"

"...el cuerpo se siente más liviano y libre, me siento como una pluma".

"Me siento realizada, siento más libre el cuerpo"

"Sentí seguridad en mí misma, después de que te dicen que no vales nada"

"Me siento libre con respecto a mi cuerpo, siento un grado de libertad que no la sentí antes"

"Ahora sí escucho a mi cuerpo, antes no le hacía caso. Ahora tengo más tiempo para mí"

"Una se ve un poco más a una misma, se chinea más"

"Todas las participantes manifestaron haber percibido placer y auto control del cuerpo"

Cuestionario 2...

¿Cómo te has sentido en las clases?

- *Excelentemente bien relajada*

¿Crees que es beneficioso para tu cuerpo?

- *Sí, porque saco el rato **para mí***

¿Si pudieras continuar en un programa similar, lo harías?

- *Sí, me encantaría tener una continuación e ir viendo los cambios en el movimiento de mi cuerpo*

Opinión de las Expertas...

"...me parece que utiliza la expresión corporal y le da otro sentido al cuerpo de las mujeres, que en nuestra sociedad ha sido tan reprimido y más aún cuando ha mediado una situación de violencia, que deja tan deteriorada esa parte de aceptar mi cuerpo, el autoestima, la auto aceptación de mi persona..."

"En todo momento, ellas se mostraban muy agradecidas e interesadas con el Grupo y reflejaban su satisfacción en su cotidianidad, expresando un mayor control sobre sus cuerpos, emociones y acciones"

"...la mayoría de ellas se enfrentaron con temores propios y consigo mismas, al realizar movimientos y coreografías que antes les habían sido negadas y además se les había minimizado su capacidad de realizarlas".

"...evidenció la urgente necesidad de continuar implementando procesos grupales de este tipo, donde se les brinde a las participantes la oportunidad de expresarse de una forma alternativa, y no solamente por medio de la palabra, además de promover el empoderamiento de las mujeres por medio del apropiamiento de su cuerpo, sus habilidades, capacidades y necesidades..."

"Para ellas fue romper esquemas, el cuerpo se vuelve algo propio"

Supuesto 2: "Integración Cuerpo-Mente"

"La danza como herramienta para la integración cuerpo-mente, beneficio de uno bienestar del otro".

Conversatorio...

"Sentí seguridad en mí misma, después de que te dicen que no vales nada"

"No aguantaba los dolores, ahora me siento mejor"

"Ahora soy capaz de reconocer el valor que tiene mi cuerpo y esto me ayuda a tomar decisiones".

"Todas las participantes manifestaron haber sentido bienestar emocional"

Segundo cuestionario...

¿Cómo te has sentido en las clases?

“Muy bien, relajada, capaz de moverme cosa que a veces había olvidado que podía hacer”

¿Sientes algún bienestar físico y emocional en las clases?

“Sí, me alivian varias molestias más la espalda y el estómago”

“Menos tensiones”

Opinión de las Expertas....

“...me parece que utiliza la expresión corporal y le da otro sentido al cuerpo de las mujeres, que en nuestra sociedad ha sido tan reprimido y más aún cuando ha mediado una situación de violencia, que deja tan deteriorada esa parte de aceptar mi cuerpo, el autoestima, la auto aceptación de mi persona...”

*“En todo momento, ellas se mostraban muy agradecidas e interesadas con el Grupo y reflejaban su satisfacción en su cotidianidad, expresando un **mayor control sobre sus cuerpos, emociones y acciones**” además de los excelentes resultados en cuanto al contacto consigo mismas y por ende una mayor expresión,*

Lo cual consecuentemente conlleva una mejor calidad de vida.

Supuesto 3: “Expresión”

“La danza como herramienta para expresar lo que en este momento no soy capaz de decir con palabras”

Conversatorio...

“Encontré una forma de expresarme” (Respuesta en común de todas las participantes)

Segundo cuestionario...

¿Sientes algún bienestar físico y emocional en las clases?

“Por supuesto, es libertad y expresión en movimiento”

¿Cómo describirías las clases?

“Son para mí una forma importante de expresión”

¿Percibiste la sensación de expresarte?

“Sí, Claro que sí”

Opinión de las Expertas...

*“La presentación final me pareció muy conmovedora, principalmente por el interés de las participantes, por los logros alcanzados y por la **satisfacción que reflejaban sus movimientos**”*

*“...evidenció la urgente necesidad de continuar implementando procesos grupales de este tipo, **donde se les brinde a las participantes la oportunidad de expresarse de una forma alternativa...**”*

*“**Laura fue persistente en el grupo de apoyo, sin embargo luego de que se incorporó al grupo de Danza compartió sus experiencias en el grupo, ha podido expresar sus sentimientos con más claridad y ha podido identificar sus situaciones de abuso y violencia que antes negaba.**”*

Supuesto 4: “Concepto grupal en movimiento”

*“**La danza como herramienta de integración a la sociedad, de identificación al encontrar en otras mujeres situaciones similares a la mía**”*

Conversatorio...

“Me vi identificada, a nuestra edad no hay grupos así”.

“Percibí en la experiencia una forma de compartir en grupo” (respuesta manifestada por todas las participantes)

Segundo cuestionario...

¿Sientes algún bienestar físico y emocional en las clases?

“Me siento muy bien y comparto con las compañeras”

¿Crees que es beneficioso para tus compañeras? ¿Lo recomendarías a otras mujeres que conoces? ¿Por qué?

“Sí, compartimos, nos relajamos, claro que sí, lo recomendaría...”

“Sí, es para ellas (creo) un espacio de relajación y compartir”

Opinión de las Expertas...

“...Se veía que lo disfrutaban muchísimo, fue un logro personal para cada una de ellas, fue algo de ellas por lo que trabajaron, y lo importante fue el asumirlo como un proyecto colectivo no como algo individual, sino como un logro grupal”.

“Definitivamente, la experiencia de llevar a cabo un proceso grupal de esta naturaleza donde se descentraliza el tema de violencia, a pesar de estar implícito de forma transversal, resultó muy acertado y bien recibido por las participantes”.

“La danza las moviliza, el trabajar en conjunto: el grupo de apoyo, la atención individualizada más las sesiones de danza ha sido genial”

“Definitivamente el Grupo sobrepasó las expectativas!!!”

Supuesto 5: “Lo importante no es cómo me veo, sino cómo me siento”

Son muchas las expresiones de las participantes que implican la veracidad de este supuesto, sobre todo por el enfoque que en sus respuestas dieron a lo que fueron capaces de sentir y los beneficios en su cuerpo y mente, a continuación se transcriben algunas...

Conversatorio...

¿Deseas compartir sensaciones nuevas que hayas experimentado en las sesiones?

“Emocionada, el relajamiento me ha hecho muy bien, el cuerpo se siente más liviano y libre...”

“Seguridad en mi misma, después que te dicen que no vales nada”

“Realizada, ahora siento más libre el cuerpo”

Segundo cuestionario...

¿Cómo te has sentido en las clases?

"Me he sentido muy bien"

¿Crees que es beneficioso para tu cuerpo?

"Creo que promueve la agilidad, circulación y elasticidad"

"...me siento muy bien, después de la clase, más relajada"

"Me sentí muy bien al darme cuenta que sí puedo, aunque en la casa me digan que no puedo hacer nada bien" "Estar viejas y gordas no quiere decir que no podamos hacer danza"...

Opinión de las Expertas...

"...me parece que con el proceso de empoderamiento que han llevado desde acá y con ese proceso, su autoestima logró elevarse al 100 por ciento me atrevería a decirlo".

"...la mayoría de ellas se enfrentaron con temores propios y consigo mismas, al realizar movimientos y coreografías que antes les había sido negadas y además se les había minimizado su capacidad de realizarlas".

"Para ellas fue romper esquemas, el cuerpo se vuelve algo propio"

Queda claro, a partir de estos resultados, que el contexto histórico de la violencia contra las mujeres se ubica a partir de la expropiación del cuerpo. El interés social por controlar nuestros cuerpos, el poder del patriarcado centrado en el cuerpo, surge antes del intercambio económico e incluso antes del establecimiento de la propiedad privada.

Pero como son tantas las formas de violencia contra las mujeres, esta propuesta se concentró en tres formas, tres de las más obvias, de las más sentidas directamente en el cuerpo: la maternidad, la sexualidad y la belleza. Y es precisamente sobre estas tres figuras que este modelo pretende abordar la violencia contra las mujeres, a través de una disciplina en la que es el cuerpo el protagonista.

Si es la apropiación y control del cuerpo lo que persigue este modelo, entendiendo que, al igual que la violencia, no es algo que se pueda lograr en un período determinado, es la descontextualización del cuerpo como objeto, que se utiliza y se abusa, este modelo es ya un aporte.

No es fácil revertir la historia interiorizada, que se esconde detrás del cuerpo en todas las personas, y más aún en nuestros propios cuerpos de mujeres, así es que se sugiere iniciar esa búsqueda "desde nuestros cuerpos".

VIII. Conclusiones.

Compartir esta propuesta de danza con un grupo de mujeres adultas con edades promedio de 50 años, ha sido quizá el primer aprendizaje de esta experiencia, precisamente por su edad son mujeres que nunca han tenido una oportunidad parecida, a pesar de que se tuvo que adaptar las sesiones, de acuerdo a su condición física, esto no fue obstáculo alguno para el disfrute.

Situación específica de violencia



La población con la cual se realizaron las sesiones se encuentra viviendo o afortunadamente, saliendo de situaciones de violencia, cada una en una fase o nivel de recuperación particular. Independiente del nivel en el que se encuentren su situación actual de violencia y su nivel de empoderamiento (en la etapa de trámites judiciales, etapa de separación, etapa de rompimiento inicial, de aceptación de su situación de violencia, etc.) todas comparten la opinión que las sesiones de danza han sido una experiencia muy placentera a nivel físico y emocional que les gustaría repetir

Una conclusión importante es que esta experiencia se puede implementar con un grupo de mujeres, que perteneciendo a grupos de apoyo o grupos de

auto ayuda, se encuentren viviendo situación de violencia, sin importar el nivel o el tipo de violencia

Cantidad de sesiones

En principio se puede pensar que 10 sesiones no son suficiente para evaluar algún impacto en las participantes, sin embargo las respuestas de las mismas mujeres y las primeras impresiones que se intercambiaron con el equipo de profesionales al finalizar ocho sesiones, fueron suficientes para identificar impactos importantes directamente relacionados con el nivel de empoderamiento, toma de decisiones, participación activa etc.

Importancia de coordinar con grupo de apoyo

Una propuesta de este tipo tiene mayor impacto si se coordina en forma paralela con un grupo de apoyo o grupo de auto ayuda estructurado y diseñado para superar situaciones de violencia, ambos elementos inciden tanto en el nivel de participación en las sesiones como en el grado de análisis. Si fuera posible que los grupos de auto ayuda o grupos de apoyo se acompañaran de una sesión de danza, bajo la modalidad de esta experiencia, sería sin duda un gran complemento en el proceso de empoderamiento.

Continuando con la recomendación anterior, lo ideal sería diseñar un modelo integral para abordar la violencia, en el cual una primera etapa tenga características lúdicas, menos formales, de manera que se garantice ese primer acercamiento en un espacio más libre y menos amenazante, para luego complementar con un modelo formal de atención con todas las facetas que sean necesarias.

Es indispensable que exista una persona presente en todas las sesiones, que además sea parte activa del grupo de apoyo técnico, que aporte en el análisis y grado de avance que en materia psicológica, o emocional provoca una propuesta de este tipo

Siguiendo con lo anterior y considerando que la "expresión" es uno de los aportes más obvios de esta experiencia, es importante señalar que además coincidió con la temática de una de los talleres del grupo de apoyo, lo que fue una maravillosa coincidencia que impactó positivamente en los resultados

No remover las situaciones de Violencia

Aunque la esencia de la presente propuesta no persigue adentrarse ni remover las situaciones de violencia de las participantes, el no poder comparar las respuestas de los cuestionarios de una manera individual repercutiría en la evaluación e impacto de la misma, por lo que fue necesario

conocer el proceso de cada una de las mujeres, pero de una forma muy general, para analizar el impacto real de las sesiones de danza. La profesional a cargo expresó su asombro al detallar los cambios notados y avances percibidos en algunas de las mujeres que participaron de las sesiones, paralelo a su participación en el grupo de apoyo. Los detalles se describen en la sesión de análisis de resultados

Apoyo en la evaluación

Parte de la evaluación y el impacto de una propuesta de este tipo, se realiza en el preciso momento en el cual se está desarrollando las sesiones, por lo que no siempre se puede captar o transmitir. Lo anterior se subsanó con las evaluaciones realizadas, sin embargo el acompañamiento de una psicóloga o trabajadora social en todas sesiones es indispensable para recuperar en detalle: expresiones, opiniones, actitudes a través del movimiento, etc. que se obtiene más por percepción en el momento que se genera. Sería interesante implementar la experiencia con una instructora de danza que imparte las clases, y otra que observe los detalles, además del apoyo del equipo de psicólogas o trabajadoras sociales.

Cohesión Grupal

El nivel de cohesión grupal fue un factor importantísimo durante las sesiones, ya que por la conformación del grupo, algunas mujeres ya en un

nivel de recuperación importante pueden apoyar a otras mujeres que apenas están ingresando al grupo de apoyo.

No fue solo el movimiento, era un espacio libre.

No solo las secuencias del movimiento como tal impactaron en el grupo, sino el hecho de contar con un espacio libre de toda culpa y vergüenza donde pueden compartir con otras del grupo, donde no tienen que explicar ni recordar, ni expresar sus repetidos episodios de violencia, sino simplemente dejarse llevar por el movimiento y por su propio cuerpo.

Tomar en cuenta la particularidad de sus situaciones y enfatizar cual es prioridad de esta propuesta.

Nunca sobran las explicaciones y aclaraciones en cuanto a los objetivos de la experiencia, muchas de las participantes no asistieron a todas las sesiones porque interpretaron que al estar ausentes en algunas de éstas, no podrían realizar las variaciones, secuencias y sobretodo la presentación final. Lo anterior pesó en la decisión de no continuar con las sesiones. Es importante motivarlas partiendo de la importancia del disfrute y no sólo del seguimiento de las sesiones y de la presentación final.

Bienestar Físico

A pesar de que las sesiones se realizaban únicamente una vez a la semana, muchas de las participantes mencionan haber sentido un alivio en algunas de sus dolencias, lo que personalmente atribuyo más a una cuestión de "bienestar emocional" que a una cuestión de "alivio físico".

Como era de esperarse y conforme a los patrones diseñados, la relación con su cuerpo y la percepción de las mujeres participantes hacia su cuerpo es vista más desde una concepción física y no desde una relación lúdica, sensual o placentera.

Diferenciación con Danza Terapia

Esta propuesta no tiene una base terapéutica ni patológica, no alude a una enfermedad, más bien pretende aliviar una población que ha sido tocada por la violencia, pretende abordar la violencia contra las mujeres, haciendo énfasis en la expropiación de los cuerpos, como manifestación, producto de esa violencia.

A diferencia de las iniciativas de danza terapia que dan un tratamiento "terapéutico" valga la redundancia. Proponer este tipo de modelos para abordar la violencia contra las mujeres desde un enfoque de derechos, desde la apropiación del cuerpo, permite que las mujeres eliminen poco a poco ese concepto de "enfermas" y "víctimas" y replanteen y exijan su

derecho a disfrutar del cuerpo e identifiquen que la apropiación y control del cuerpo es un paso enorme para luchar contra la dominación y la violencia.

Técnica de conversatorio: resultado exitoso

Contrario a lo que se pensaba, fue más provechoso realizar un conversatorio que aplicar los cuestionarios como elementos evaluadores de la experiencia. Durante el conversatorio las participantes compartieron mucho más de lo esperado, tanto así que el equipo técnico se mostró sorprendido ante esta anuencia.

Relación entre apropiación y violencia

Aquellas mujeres que han logrado a lo largo del proceso y en conjunto con el grupo de apoyo, romper con sus situaciones de violencia y alcanzar un nivel de empoderamiento, fueron las que más fácilmente conectaron y expresaron las sensaciones que el cuerpo puede provocar y cómo las sesiones pueden impactar en su bienestar integral. Lo que permite hacer un análisis inverso es decir, el bienestar y por lo tanto el nivel de apropiación del cuerpo es más perceptivo en aquellas mujeres que están saliendo y están fuera de una situación de violencia. Lo anterior reafirma la relación que existe entre la capacidad para conectarse con su cuerpo y las situaciones de violencia.

Estas sensaciones placenteras a través de la danza colocan al cuerpo en otra dimensión, le dan peso, pasa de ser solo un cuerpo, se transforma en un vehículo del placer. A través de la danza se puede revertir ese concepto de cuerpo y sufrimiento que ha prevalecido en la historia de las mujeres.

Comparación de las respuestas del grupo OFIM con el grupo de danza avanzado

Con el análisis de las respuestas del primer cuestionario se puede notar que las mujeres participantes no se sienten conectadas con sus cuerpos y se refieren a éste, desde sus dolencias físicas, o desde su imagen o peso corporal. Por otra parte es interesante que varios de los comentarios negativos con respecto a su cuerpo, se refieren a sus experiencias durante la maternidad o post maternidad o a su aparato reproductivo. Mientras que si se analizan las entrevistas realizadas al grupo de danza avanzado, que se presentan en el video, las mujeres prácticamente no hacen alusión alguna a su apariencia física, y se refieren a sensaciones más sublimes, de lo que se puede concluir que la danza de alguna manera desarrolla una conexión particular con sus cuerpos.

La apropiación del cuerpo no es algo que se pueda lograr en un período determinado, al igual que la deconstrucción de la Violencia que inicia con identificarla y desnaturalizarla en donde, además convergen muchos factores, la apropiación del cuerpo implica un proceso interno

de autodeterminación que pasa por etapas similares, lo que sí se logra identificar en esta propuesta es que la Danza recrea nuevas experiencias corporales, interviene en ese proceso de re-significar el cuerpo y conecta con la necesidad de empoderarse.

Frente al silencio y la negación de nuestras sensaciones, frente al miedo como elemento controlador que minimiza la existencia y el bienestar de la persona agredida, la danza ofrece una ventana para expresarse y una forma de recuperar el concepto correcto del cuerpo a través de un espacio para alivianarlo. Por medio de una experiencia grupal y voluntaria, la danza permite compartir sensaciones a través de nuestros propios cuerpos

IX. Recomendaciones.

-Utilizar esta propuesta como modelo de aplicación a otros grupos de mujeres organizadas, que formen parte de grupos de apoyo.

-A partir de la experiencia con la OFIM de Goicoechea, este modelo puede promoverse en otras OFIM de otras municipalidades, convirtiéndose en una forma de tener acceso a grupos de mujeres de otras regiones del país.

-Este modelo es una opción para incorporar al sector artístico dentro de la lucha contra la Violencia de género. Presentar esta propuesta al Ministerio de Cultura, puede generar programas de talleres combinando diversas técnicas de danza con temáticas sociales.

-La presente propuesta se presentará al Ministerio de Cultura dentro del proyecto PROARTES que apoya iniciativas de arte con contenido social.

-De igual manera se presentará al Ministerio de Salud.

-Ya se han tenido experiencias con grupos de adolescentes que han vivido o viven situaciones de violencia y explotación sexual. El presente Modelo puede ser un aliado en proyectos que desarrolla el Patronato Nacional de la

Infancia dentro de la temática de violencia y explotación sexual comercial y en general en proyectos dirigidos a la población adolescente.

-De igual manera se puede incorporar en proyectos desarrollados por el Ministerio de Educación, en especial con áreas como sexualidad y género.

-Asociaciones de mujeres, independientemente si se enfocan o no en la lucha contra la violencia pueden beneficiarse de esta experiencia.

X. Bibliografía.

Arroba, Anna. El Derecho de Saber: Nuestros Cuerpos, Nuestra Historia. Revista Casa de la Mujer, No.4. Instituto de la Mujer, UNA. San José, Costa Rica. 1994.

Arroba, Anna. Taller de capacitación en género y prevención para mujeres. San José, Costa Rica. 1995.

Bordo, S. El cuerpo y la reproducción de la feminidad: Una apropiación feminista de Foucault. Género/Cuerpo /Conocimiento. Reconstrucciones Feministas de Siendo y Conociendo. Editado por: Alison M. Jaggar y Susan R. Bordo. 1989

Calvo, Yadira. La Nación, Revista Ancora, San José, Costa Rica, 02 de abril 2006.

Corea, Gena. El prostíbulo reproductivo (Traducción resumida por Anna Arroba) en Man-Made Women. How New Reproductive Technologies Affect Women, Indiana University Press. Bloomington and Indianapolis, 1987

Chacón, Laura. La mujer prostituta: Cuerpo de Suciedad. Fermento de muerte. Ciencias Sociales 58:23-34, Diciembre.1992

Dowd Hall, Jacquelyn. La mente que arde en cada cuerpo: las Mujeres, la Violación y la Violencia Racial, en Powers of Desiré. The Politics of Sexuality, compilado por Ann Shiton, Christine Stansell y Sharon Thompson, Monthly Review Press, New York. (Traducción resumida) Título en inglés:

The Mind That Burns in Each Body: Women, Rape, and Racial Violence.
1983

Fox Keller, Evelyn De los secretos de vida a los secretos de muerte. Essays
on Language. Gender and Science. New York & London. Routledge. 1992.

Giberti, Eva. La mujer y la Violencia Invisible. Buenos Aires, Editorial
Sudamericana, 1992.

Lagarde, Marcela. Cautiverios de Mujeres, Madresposas, Monjas, Putas y
Locas. México, UNAM, 1990.

Lerner, Gerda. La creación del Patriarcado. Traducción castellana de
Mónnico Tusell. Barcelona, Editorial Crítica, 1986

Leroy, Margaret. La menstruación: odiar nuestro cuerpo en el placer
femenino. Capítulo 4. 1996.

Laquear, Thomas, Capítulo 1, "Sobre el lenguaje y la carne" en la
Construcción del Sexo, Cuerpo y Género desde los griegos hasta Freud.
Feminismos, Universidad de Valencia. 1990.

Marion Young, I. La Justicia y la Política de la Diferencia. Capítulo II. Las
Cinco Caras de la Opresión. Madrid, Ediciones Cátedra. 1990.

Ortiz, Alejandra. Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Danza.
Heredia, Costa Rica, Universidad Nacional. 2002.

Palma, Milagro. Malinche, el malinchismo o el lado femenino de la sociedad
mestiza en Género, Clase y Raza en América Latina, compilado por Lola G.
Luna; Universidad de Barcelona. 1992.

Restrepo, Espinoza María Helena Danzaterapia. Una alternativa terapéutica. Asociación Colombiana para la defensa del menor maltratado. ACDMM. 1996

Rich, Adrienne, Heterosexualidad Obligatoria y Existencia Lesbiana en Powers of Desire, The Politics of Sexuality, (eds.) Ann Snitow, Christine Stansell & Sharon Thompson, Monthly Review Press (New Feminist Library), New York. 1983.

Rodríguez Méndez, Berta Fernanda. Isadora Duncan. España, Edimat Libros S.A., 2005. Pág.15

Gilman, Sander L. Cuerpos Negros, Cuerpos Blancos: Hacia una Iconografía de la Sexualidad Femenina en el Siglo XIX Tardío en el Arte, la Medicina y la literatura, en Race, Writing and Difference compilado por Henry Lows Gates Mr., Te Universito of Chicago Pres, Chicago & London (Traducción resumida). En inglés: Black Bodies, White Bodies: Toward an Iconography of Female Sexuality in Late Nineteenth- Century Art, Medicine and Literature. 1985.

Sitio web: <http://www.danzamomvimientoterapia.com/?sec=3>)

Sitio web: <http://proyecto-cas.iespana.es/document/rev02a.htm>

VANCE, Carole (compiladora). El Placer y el Peligro. Explorando la sexualidad femenina. 1984; pág.18

WARBURTON, JANE; CAMACHO DE LA CRUZ, MARIA TERESA. Criterios para la prevención y la recuperación psico-social de los niños víctimas de la explotación sexual comercial. 1996.

Wolf, N. El mito de la belleza. Colecciones Reflexiones. Barcelona, Emecé Editores, 1991.



SIDUNA



FI16524